Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и воспитательной работе
_____ М.В. Темлянцев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2022

Новокузнецк
2022

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 00:33:53 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:
- передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения преподавателя физической культуры и спорта;
- формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:
- обеспечить освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем специальности;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:
- Педагогика;
- Психология.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;
- Теория и методика гимнастики;
- История педагогики и образования.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Разработка	ОПК-2: Способен	ОПК-2.1	– знать: программы и

основных и дополнительных образовательных программ	участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Демонстрирует знание истории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роли и места образования в жизни личности и общества; основ дидактики, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных образовательных технологий; путей достижения образовательных результатов в области ИКТ	учебники по учебной дисциплине; содержание учебного предмета (учебных предметов); основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; базовые термины и понятия. – уметь: применять знания на практике; интегрировать исторический опыт развития методологии физического воспитания создавать образовательную среду на занятии по физической культуре. – владеть: умениями работы с инструктивно-методическими документами; теоретическими основами методики обучения в физической культуре.
		ОПК-2.2 Классифицирует образовательные системы и образовательные технологии; разрабатывает и применяет отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде	– знать: преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; программы и учебники по учебной дисциплине. – уметь: планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой. – владеть: навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины для различных

			категорий, обучающихся и реализации учебного процесса в соответствии с основной общеобразовательной программой начального / основного / среднего общего образования.
		ОПК-2.3 Применяет в практической деятельности приемы разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; средства формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ); действия реализации ИКТ: на уровне пользователя, на общепедагогическом уровне, на уровне преподаваемого (ых) предмета (ов)	– знать: содержание учебного предмета (учебных предметов); принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных образовательных программ. – уметь: применять принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. – владеть: навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины на основе общеобразовательной программы начального / основного / среднего общего образования; навыками составления календарного плана учебного процесса по предмету и осуществления обучения по рабочей программе.
Научные основы	ОПК-8: Способен	ОПК-8.1	– знать: специфику

педагогической деятельности	осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Демонстрирует знание достижений научных исследований в сфере образования и закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса	педагогической деятельности; форм методов и средств педагогической деятельности. – уметь: разрабатывать механизмы педагогического сопровождения социализации и воспитания обучающихся. – владеть: способами осуществления процесса социализации воспитанника; концептуальными основами педагогического сопровождения.
		ОПК-8.2 Использует современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; использует специальные научные знания для организации урочной и внеурочной деятельности обучающихся, а также в дополнительном образовании детей	– знать: специфику особенностей осуществления педагогического сопровождения процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся. – уметь: разрабатывать модель индивидуального сопровождения обучающихся. – владеть: методиками, позволяющими диагностировать интересы и запросы обучающихся и их родителей в организации их деятельности.
		ОПК-8.3 Реализует методы, формы, средства обучения и технологии их	– знать: основные тенденции развития в соответствующей области науки

		использования с учетом результатов научных исследований, в том числе выходящих за рамки учебных занятий, для осуществления проектной деятельности обучающихся; действия организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой	осуществлять отбор материала, характеризующего достижения педагогики с учётом специфики направления подготовки. – уметь: осуществлять отбор материала, характеризующего достижения педагогики с учётом специфики направления подготовки. – владеть: методами и технологиями межличностной коммуникации, навыками публичной речи.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	– знать: научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. – уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. – владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих

			сохранение и укрепление здоровья.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	– знать: определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека. – уметь: использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания. – владеть: опытом использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа обучающихся с педагогическим работником включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическим работником. Контактная работа обучающихся с педагогическим работником может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 3 курс***	***3 сессия / 3 курс***	***1 сессия / 4 курс***	***2 сессия / 4 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*		*экзамен, зачет с оценкой по КР*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***360***	*36*	*180*	*36*	*108*
	зачетных единиц	***10***	*1*	*5*	*1*	*3*
Лекции, *академ. час.*		***4***	*2*	*0*	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***4***	*0*	*2*	*0*	*2*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа, *академ. час.*		***36***	*0*	*0*	*0*	*36*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***298***	*34*	*169*	*34*	*61*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***18***	*0*	*9*	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Введение в теорию и методику физической культуры и спорта (Тема:1.1. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования. Появления опыта направленного воздействия упражнений на человека. Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая

подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.
Тема:1.2. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы.
Ведущая роль ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
Тема:1.3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.
Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы, с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя как фактор воспитания.);

Раздел 2 Средства и методы формирования физической культуры личности (Тема: 2.1. Средства и методы физического воспитания и спорта.
Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
Тема: 2.2. Характеристика техники физических упражнений.
Понятие техники: стартовая, типовая, персональная индивидуализация техники. Части техники физических упражнений и как благодинамическая структура; фазы физических упражнений; критерии оценки эффективности техники. Двигательное действие как система. Образцовая техника, индивидуальная техника, фазы техники подготовительная, основная, заключительная. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.);

Раздел 3 Формы построения занятий физическими упражнениями (Тема: 3.1. Внеклассные формы организации физического воспитания. Физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, физкульт-минутки, спортивные секции в структуре физического воспитания в общеобразовательной школе.
Тема: 3.2. Формирование профессионализма педагога специалиста по физической культуре и спорту.

Сущность профессионализма Акмелогия - наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту Стандарты физкультурного профессионального образования. Характеристика учебных планов и программ.
Тема: 3.3. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.);

Раздел 4 Общая характеристика физических способностей (Тема: 4.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.
Перечень разных подходов к определению понятия "физические способности. Основные физические способности. Собственно-силовые способности человека.
Тема: 4.2. Основные закономерности развития физических способностей.
Закономерности, направленные на развитие всех физических способностей. Движения - ведущий фактор развития физических способностей. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности. Этапность развития физических способностей.);

Раздел 5 Планирование и контроль в процессе физического воспитания (Тема: 5.1. Планирование учебной работы.
Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации -сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования.
Тема: 5.2. Методика уроков физической культуры в специальных медицинских группах.
Специальная медицинская группа А и медицинская группа Б. Подбор методов и средств для занятий в специальных группах. Контроль за изменением состояния здоровья4 обучение учащихся видам самоконтроля; текущая оценка успеваемости. Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем.

Тема: 5.3. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный текущий, итоговый.);

Раздел 6 Методические принципы занятий физическими упражнениями (Тема: 6.1. Содержание и характеристика методических принципов

Основные компоненты методических принципов, которыми необходимо руководствоваться преподавателю физической культуры (тренеру) решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Характеристика этих принципов.

Тема: 6.2. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями

Принципы, входящие в унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями. Характеристика принципов, содержание требований принципов и их взаимосвязи с особенностями построения и технологией управления.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	1	
Раздел 2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	1	
Раздел 4.	Общая характеристика физических способностей	1	
Раздел 6.	Методические принципы занятий физическими упражнениями	1	
Итого:		**4**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 3.	Формы построения	2	

	занятий физическими упражнениями		
Раздел 5.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания.	2	
Итого:		**4**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1; Раздел 2; Раздел 3; Раздел 4; Раздел 5; Раздел 6.	1. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей. 3. Основы современной методики воспитания скоростных способностей. 4. Методы воспитания комплексной выносливости. 5. Методы воспитания общей аэробной выносливости. 6. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости). 7. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела. 8. Методика воспитания осанки. 9. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела. 10. Условия и пути направленного воздействия в	36	

	процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида. 11. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания. 12. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста. 13. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста. 14. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста. 15. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной). 16. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения). 17. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки). 18. Основная классификация средств подготовки спортсменов. 19. Особенности принципов построения подготовки спортсменов. 20. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.		
Итого:		**36**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 3.	1. Изучение теоретического материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 5.	1. Изучение теоретического материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Контрольная работа; 3. Прохождение тестирования.	148	
Курсовая работа	*Выполнение курсовой работы*	36	0
Контроль	*Подготовка к экзамену (9 сессия)*	9	
Контроль	*Подготовка к экзамену (11 сессия)*	9	
Итого:		**352**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва :

Спорт, 2016. – 352 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239 (дата обращения: 29.03.2022);

2 Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577 (дата обращения: 29.03.2022);

3 Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2004. – 463 с. : ил.;

4 Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – Москва : Академия, 2008. – 269 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование).;

5 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. – URL: https://urait.ru/bcode/492815 (дата обращения: 29.03.2022).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство Лань». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL:

http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронно-библиотечная система IPRbooks : [коллекции: «Дошкольная педагогика. Педагогика школы», «Педагогика. Образование»] / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.iprbookshop.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office 2007;
– Microsoft Office 2010;
– Microsoft Windows 7.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) : база данных / ВИНИТИ РАН. – Москва, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию для выполнения курсовых работ;

- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания);

доцент Хомичев Ян Юрьевич (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение А

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения преподавателя физической культуры и спорта;
– формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– обеспечить освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем специальности;
– содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
– сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Педагогика;
– Психология.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Теория и методика гимнастики;
– История педагогики и образования.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1 Демонстрирует знание истории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роли и места образования в жизни личности и общества; основ дидактики, основных принципов деятельностного подхода, видов и приемов современных образовательных технологий; путей достижения образовательных результатов в области ИКТ	– знать: программы и учебники по учебной дисциплине; содержание учебного предмета (учебных предметов); основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; базовые термины и понятия. – уметь: применять знания на практике; интегрировать исторический опыт развития методологии физического воспитания создавать образовательную среду на занятии по физической культуре. – владеть: умениями работы с инструктивно-методическими документами; теоретическими основами методики обучения в физической культуре.
		ОПК-2.2 Классифицирует образовательные системы и образовательные технологии; разрабатывает и применяет отдельные компоненты	– знать: преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; программы и учебники по учебной дисциплине. – уметь: планировать и осуществлять

		основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде	учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой. – владеть: навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины для различных категорий, обучающихся и реализации учебного процесса в соответствии с основной общеобразовательной программой начального / основного / среднего общего образования.
		ОПК-2.3 Применяет в практической деятельности приемы разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; средства формирования умений, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ); действия реализации ИКТ: на уровне пользователя, на общепедагогическом уровне, на уровне преподаваемого (ых) предмета (ов)	– знать: содержание учебного предмета (учебных предметов); принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных образовательных программ. – уметь: применять принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. – владеть: навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины на основе общеобразовательной программы начального / основного / среднего

			общего образования; навыками составления календарного плана учебного процесса по предмету и осуществления обучения по рабочей программе.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Демонстрирует знание достижений научных исследований в сфере образования и закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса	– знать: специфику педагогической деятельности; форм методов и средств педагогической деятельности. – уметь: разрабатывать механизмы педагогического сопровождения социализации и воспитания обучающихся. – владеть: способами осуществления процесса социализации воспитанника; концептуальными основами педагогического сопровождения.
		ОПК-8.2 Использует современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; использует специальные научные знания для организации урочной и внеурочной деятельности обучающихся, а также в дополнительном образовании детей	– знать: специфику особенностей осуществления педагогического сопровождения процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся. – уметь: разрабатывать модель индивидуального сопровождения обучающихся. – владеть: методиками, позволяющими

			диагностировать интересы и запросы обучающихся и их родителей в организации их деятельности.
		ОПК-8.3 Реализует методы, формы, средства обучения и технологии их использования с учетом результатов научных исследований, в том числе выходящих за рамки учебных занятий, для осуществления проектной деятельности обучающихся; действия организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой	– знать: основные тенденции развития в соответствующей области науки осуществлять отбор материала, характеризующего достижения педагогики с учётом специфики направления подготовки. – уметь: осуществлять отбор материала, характеризующего достижения педагогики с учётом специфики направления подготовки. – владеть: методами и технологиями межличностной коммуникации, навыками публичной речи.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	– знать: научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. – уметь: использовать физкультурно-спортивную

		жизни	деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. – владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	– знать: определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека. – уметь: использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания. – владеть: опытом использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания.

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс	***ИТОГО***	***2 сессия / 3 курс***	***3 сессия / 3 курс***	***1 сессия / 4 курс***	***2 сессия / 4 курс***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*		*экзамен, зачет с оценкой*

						по КР
Трудоёмкость	*академ. час.*	***360***	*36*	*180*	*36*	*108*
	зачетных единиц	***10***	*1*	*5*	*1*	*3*
Лекции, *академ. час.*		***4***	*2*	*0*	*2*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***4***	*0*	*2*	*0*	*2*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа, *академ. час.*		***36***	*0*	*0*	*0*	*36*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***298***	*34*	*169*	*34*	*61*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***18***	*0*	*9*	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Введение в теорию и методику физической культуры и спорта (Тема:1.1. Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования.
Появления опыта направленного воздействия упражнений на человека. Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.
Тема:1.2. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы.
Ведущая роль ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студентов целостного

представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
Тема:1.3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.
Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы, с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя как фактор воспитания.);

Раздел 2 Средства и методы формирования физической культуры личности (Тема: 2.1. Средства и методы физического воспитания и спорта.
Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
Тема: 2.2. Характеристика техники физических упражнений.
Понятие техники: стартовая, типовая, персональная индивидуализация техники. Части техники физических упражнений и как благодинамическая структура; фазы физических упражнений; критерии оценки эффективности техники. Двигательное действие как система. Образцовая техника, индивидуальная техника, фазы техники подготовительная, основная, заключительная. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.);

Раздел 3 Формы построения занятий физическими упражнениями (Тема: 3.1. Внеклассные формы организации физического воспитания. Физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, физкульт-минутки, спортивные секции в структуре физического воспитания в общеобразовательной школе.
Тема: 3.2. Формирование профессионализма педагога специалиста по физической культуре и спорту.
Сущность профессионализма Акмелогия - наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности.

Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту Стандарты физкультурного профессионального образования. Характеристика учебных планов и программ.
Тема: 3.3. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.);

Раздел 4 Общая характеристика физических способностей (Тема: 4.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.
Перечень разных подходов к определению понятия "физические способности. Основные физические способности. Собственно-силовые способности человека.
Тема: 4.2. Основные закономерности развития физических способностей.
Закономерности, направленные на развитие всех физических способностей. Движения - ведущий фактор развития физических способностей. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности. Этапность развития физических способностей.);

Раздел 5 Планирование и контроль в процессе физического воспитания (Тема: 5.1. Планирование учебной работы.
Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации -сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования.
Тема: 5.2. Методика уроков физической культуры в специальных медицинских группах.
Специальная медицинская группа А и медицинская группа Б. Подбор методов и средств для занятий в специальных группах. Контроль за изменением состояния здоровья4 обучение учащихся видам самоконтроля; текущая оценка успеваемости. Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем.
Тема: 5.3. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.
Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный текущий, итоговый.);

Раздел 6 Методические принципы занятий физическими упражнениями (Тема: 6.1. Содержание и характеристика методических принципов
Основные компоненты методических принципов, которыми необходимо руководствоваться преподавателю физической культуры (тренеру) решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Характеристика этих принципов.
Тема: 6.2. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями
Принципы, входящие в унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями. Характеристика принципов, содержание требований принципов и их взаимосвязи с особенностями построения и технологией управления.).

6 Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания);

доцент Хомичев Ян Юрьевич (кафедра физического воспитания).