Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
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
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023

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 01:38:33 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.

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:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Психология;
– Ознакомительная практика.

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

– Элективные курсы по физической культуре и спорту;
– Теория и методика гимнастики;
– Теория и методика плавания;
– Психодиагностика;
– Инклюзивное образование;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Методика обучения физической культуре;
– Психология физической культуры и спорта;
– Современные оздоровительные методики;
– Производственная педагогическая практика;
– Преддипломная практика;
– Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

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 Понимает методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности	– 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 Анализирует требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ	– знать: требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ. – 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 Участвует в разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий	– 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.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру, состав и дидактические единицы. – уметь: оценивать эффективности техник выполнения физических упражнений. – владеть: навыками планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: требования ФГОС . – уметь: учитывать методические принципы и их взаимосвязи с особенностями построения содержания предметной области физической культуры. – владеть: навыками отбора форм построения занятий .
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные формы учебных занятий в области физической культуры. – уметь: применять методы, приемы и технологии обучения на учебных занятиях по предметной области физическая

			культура . – владеть: навыками разработки форм учебных занятий по предметной области физической культуры.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: основные закономерности развития физических способностей ребенка. – уметь: применять принципы, методы и формы организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. – владеть: навыками разработки и реализации воспитательных программ.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. – уметь: формулировать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры. – владеть: методикой достижения воспитательных целей.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и	ПК-3.2 Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во	– знать: образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во

	метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	внеурочной деятельности.	внеурочной деятельности. – уметь: использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности. – владеть: техникой преподавания физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности.

– 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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	– знать: научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. – уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональны х целей. – владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора	– знать: оздоровительные задачи физического воспитания.

		здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	– уметь: подбирать средства физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. – владеть: методикой преподавания занятий здоровьесберегающей направленности.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. – уметь: использовать методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. – владеть: техникой использования методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной

			деятельности.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***4 семестр***	***5 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*	*экзамен, зачет с оценкой по КР*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***288***	*144*	*144*
	зачетных единиц	***8***	*4*	*4*
Лекции, *академ. час.*		***56***	*32*	*24*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***64***	*32*	*32*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа, *академ. час.*		***36***	*0*	*36*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***69***	*53*	*16*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***63***	*27*	*36*
в форме практической подготовки		***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 в 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,

физкультминутки, 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;

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 здоровья.

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	10	
Раздел 2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	10	
Раздел 3.	Формы построения занятий физическими упражнениями	8	
Раздел 4.	Общая характеристика физических способностей	8	
Раздел 5.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	10	
Раздел 6.	Методические принципы занятий физическими упражнениями	10	

Итого:	**56**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	10	
Раздел 2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	10	
Раздел 3.	Формы построения занятий физическими упражнениями	10	
Раздел 4.	Общая характеристика физических способностей	10	
Раздел 5.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	14	
Раздел 6.	Методические принципы занятий физическими упражнениями	10	
Итого:		**64**	**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 5; Раздел 6.	1. Формирование здорового стиля жизни у школьников в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп). 2. Использование	36	

	практических методов обучения на уроках физической культуры (на примере различных возрастных групп). 3. Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и развития физических качеств у школьников. 4. Использование технических средств на различных этапах обучения двигательному действию. 5. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств. 6. Взаимосвязь развития физических качеств и формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп). 7. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. 8. Особенности построения уроков физической культуры с различной преимущественной направленностью учебного материала. 9. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. 10. Домашние задания по физической культуре для школьников (1-4, 5-9, 10-11 классы). 11. Самоконтроль		

	учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями. 12. Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий. 13. Организация и проведение спортивных праздников в школе. 14. Организация и проведение спортивных соревнований в школе. 15. Сравнительный анализ школьных программ по физической культуре. 16. Формирование профессионализма педагога по физической культуре и спорту. 17. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры. 18. Профессиональное физкультурное образование в педагогических вузах на современном этапе. 19. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей). 20. Особенности профессиональной подготовки специалистов по физической культуре на разных этапах непрерывного физкультурного образования. 21. Формирование профессионально значимых умений у студентов		

	факультета физической культуры в ходе прохождения педагогической практики. 22. Построение тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта). 23. Многолетний характер подготовки спортсменов (на примере вида спорта). 24. Методика спортивной ориентации и отбора в различных видах спорта. 25. Соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта). 26. Тренировочные нагрузки в занятиях с юными спортсменами. 27. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах. 28. Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников. 29. Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физическими упражнениями. 30. Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости. 31. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз). 32. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.		

	33. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы. 34. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания. 35. Методика оздоровительной физической культуры для лиц пожилого возраста. 36. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела. 37. Методика повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания. 38. Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении. 39. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. 40. Методика физического воспитания учащихся подготовительной группы. 41. Методика преподавания новых физкультурно-спортивных видов на уроках физической культуры.		
Итого:		**36**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической**

			подготовки
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	15	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	14	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 6.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	10	
Курсовая работа	*Выполнение курсовой работы*	36	0
Контроль	*Подготовка к экзамену (4*	27	

	семестр)		
Контроль	*Подготовка к экзамену (5 семестр)*	36	
Итого:		**168**	**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: 17.07.2023);

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: 17.07.2023).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – 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 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». – Москва, [2015 –]. – URL: http://rusneb.ru. – Режим доступа: по подписке;

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

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

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

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

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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.

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), оснащенную мультимедийным оборудованием;
- 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):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»

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

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:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Психология;
– Ознакомительная практика.

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

– Элективные курсы по физической культуре и спорту;
– Теория и методика гимнастики;
– Теория и методика плавания;
– Психодиагностика;
– Инклюзивное образование;

– Физиология физического воспитания и спорта;
– Методика обучения физической культуре;
– Психология физической культуры и спорта;
– Современные оздоровительные методики;
– Производственная педагогическая практика;
– Преддипломная практика;
– Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

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 Понимает методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности	– 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 Анализирует	– знать: требования федеральных

		требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ	государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ. – 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 Участвует в разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий	– 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.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру, состав и дидактические единицы. – уметь: оценивать эффективности техник выполнения физических упражнений. – владеть: навыками планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: требования ФГОС . – уметь: учитывать методические принципы и их взаимосвязи с особенностями построения содержания предметной области физической культуры. – владеть: навыками отбора форм построения занятий .

		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные формы учебных занятий в области физической культуры. – уметь: применять методы, приемы и технологии обучения на учебных занятиях по предметной области физическая культура . – владеть: навыками разработки форм учебных занятий по предметной области физической культуры.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: основные закономерности развития физических способностей ребенка. – уметь: применять принципы, методы и формы организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. – владеть: навыками разработки и реализации воспитательных программ.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. – уметь: формулировать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры. – владеть: методикой достижения

			воспитательных целей.
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.2 Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности.	– знать: образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности. – уметь: использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности. – владеть: техникой преподавания физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности.

– 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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	– знать: научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. – уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональны х целей.

			– владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	– знать: оздоровительные задачи физического воспитания. – уметь: подбирать средства физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья. – владеть: методикой преподавания занятий здоровьесберегающей направленности.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. – уметь: использовать методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. – владеть: техникой использования методики

			самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***4 семестр***	***5 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*	*экзамен, зачет с оценкой по КР*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***288***	*144*	*144*
	зачетных единиц	***8***	*4*	*4*
Лекции, *академ. час.*		***56***	*32*	*24*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***64***	*32*	*32*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа, *академ. час.*		***36***	*0*	*36*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***69***	*53*	*16*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***63***	*27*	*36*
в форме практической подготовки		***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 в 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, физкультминутки, 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;

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 здоровья. 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):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).