

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»)

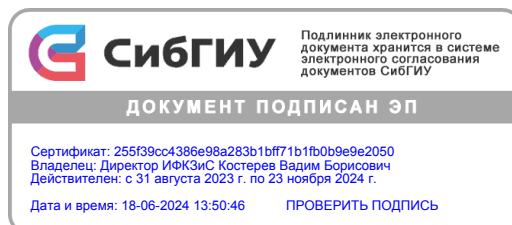
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов знаний о теоретических основах физической культуры, её значении и роли в жизнедеятельности человека, методах и способах физического воспитания, обучения и развития личности;
- формирование у студентов устойчивого интереса к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта;
- обучение студентов практическим навыкам организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных тренировок и соревнований.

Задачами учебной дисциплины являются:

- Формирование научного мировоззрения в области физической культуры и спорта;
- Овладение системой научно-практических знаний о закономерностях функционирования организма человека в процессе физического воспитания и спортивной тренировки;
- Освоение методов и приёмов педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- Развитие профессионально значимых качеств личности будущего специалиста в области 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;
- Ознакомительная практика.

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

- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Теория и методика лыжного спорта;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Психодиагностика;

- Анатомия;
- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Адаптивная физическая культура;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Психология физической культуры и спорта;
- Современные оздоровительные методики;
- 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	<ul style="list-style-type: none"> – знать: методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта. – уметь: определять специфику использования информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.
		ОПК-2.2 Анализирует требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ	<ul style="list-style-type: none"> – знать: требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта. – уметь: планировать

			и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.
		ОПК-2.3 Участвует в разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий	– знать: компоненты основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта. – уметь: использовать информационно-коммуникационные технологии для создания учебных материалов, планирования занятий и организации учебного процесса.

– 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 предметной области физической культуры. – уметь: анализировать структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры.
		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 федеральных государственных образовательных стандартов в области физической культуры и спорта. – уметь: осуществлять отбор учебного содержания предметной области

			физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий по предметной области физической культуры. – уметь: применять современные методы и технологии обучения при разработке 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: методики определения возможностей различных видов деятельности ребенка. – уметь: участвовать в разработке и реализации воспитательных программ по предметной области физической культуры, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели по предметной области физической культуры. – уметь: достигать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры.
	ПК-3: Способен	ПК-3.2 Использует	– знать: особенности

	формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности.	социокультурной среды региона. – уметь: применять ресурсы региона для обогащения учебного процесса в преподавании физической культуры.
--	--	--	---

– 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: средства и методы физической подготовленности. – уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения полноценной социальной деятельности.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	– знать: особенности применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности. – уметь: использовать оптимальные физические упражнения и тренировки для поддержания здоровья и активности человека в условиях

			конкретной профессии.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. – уметь: проводить регулярную оценку своего состояния здоровья и физической формы, определять необходимость корректировки тренировочного процесса или режима работы.

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

Сессия / курс			1 сессия / 3 курс	2 сессия / 3 курс	3 сессия / 3 курс
Форма промежуточной аттестации		ИТОГО		экзамен	экзамен, зачет с оценкой по КР
Трудоёмкость	академ. час.	252	36	72	144
	зачетных	7	1	2	4

	<i>единиц</i>				
Лекции, <i>академ. час.</i>	4	2	2	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	8	0	4	4	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Курсовая работа, <i>академ. час.</i>	36	0	0	36	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	186	34	57	95	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	18	0	9	9	0
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 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, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Введение в теорию и методiku физической культуры и спорта	0.5	
Раздел 2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	0.5	
Раздел 3.	Формы построения занятий физическими упражнениями	0.5	
Раздел 4.	Общая характеристика физических способностей	0.5	
Раздел 5.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	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, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Введение в теорию и методiku физической культуры и спорта	1	
Раздел 2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	2	
Раздел 3.	Формы построения занятий физическими упражнениями	1	
Раздел 4.	Общая характеристика физических способностей	2	

Раздел 5.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	2	
Итого:		8	0

7 Перечень тем лабораторных работ

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

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 5; Раздел 6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физического воспитания в формировании личности ребенка 2. Пути повышения двигательной активности в режиме дня школьника 3. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе 4. Характеристика методов физического воспитания 5. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе 6. Организация, планирование и методика проведения занятий по физической культуре с учащимися школ-интернатов и детских домов 7. Организация физкультурно-спортивных мероприятий в школе. 8. Основные средства и методические закономерности развития физических качеств 9. Основы здорового 	36	

	<p>образа жизни молодежи</p> <p>10. Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в профилактике утомления</p> <p>11. Методические приемы формирования физической активности детей младшего школьного возраста в домашних условиях</p> <p>12. Планирование и контроль в физическом воспитании</p> <p>13. Формирование физической культуры личности.</p> <p>14. Особенности планирования и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта».</p> <p>15. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.</p> <p>16. Физкультурно-оздоровительная работа в летних и зимних оздоровительных лагерях</p> <p>17. Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в специальной медицинской группе.</p> <p>18. Формы пропаганды физической культуры в школе.</p> <p>19. Формы физического воспитания в семье.</p> <p>20. Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.</p> <p>21. Равновесие и методика его направленного развития в физическом воспитании</p> <p>22. Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в</p>		
--	---	--	--

	<p>физическом воспитании</p> <p>23. Силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании</p> <p>24. Скоростные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании</p> <p>25. Выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании</p> <p>26. Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании</p> <p>27. Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий</p> <p>28. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями</p> <p>29. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям в физическом воспитании.</p> <p>30. Физическая культура как средство физического воспитания и оздоровления населения.</p> <p>31. Методика обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания.</p> <p>32. Спортивная тренировка как вид педагогической деятельности.</p> <p>33. Особенности организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий.</p> <p>34. Методы контроля и оценки эффективности занятий физической культурой.</p>		
Итого:		36	0

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	26	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	26	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	26	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	41	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	41	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала.	26	
<i>Курсовая работа</i>	<i>Выполнение курсовой работы</i>	36	0

Контроль	Подготовка к экзамену (8 сессия)	9	
Контроль	Подготовка к экзамену (9 сессия)	9	
Итого:		240	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций / В.В. Борисова, Л.В. Руднева. – Тула : ТГПУ, 2021. – 243 с. – ISBN 978-5-6047369-6-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253685> (дата обращения: 08.04.2024);

2 Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: Творческие задания : учебно-методическое пособие / В.В. Борисова, Л.В. Руднева, А.В. Титова. – Тула : ТГПУ, 2021. – 81 с. – ISBN 978-5-6047369-5-1. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253709> (дата обращения: 08.04.2024);

3 Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С.А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 413 с. – ISBN 978-5-534-11125-5. – URL: <https://urait.ru/bcode/541352> (дата обращения: 08.04.2024);

4 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. - 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html> (дата обращения: 08.04.2024);

5 Теория и методика физической культуры : методические указания к практическим занятиям, самостоятельной работе, выполнению курсовой работы : для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки "Физическая культура" / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет, Кафедра физической культуры и спорта ; сост.: Л. В. Стройкина, Н. А. Маханькова. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2023. – URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrEduMethodSectionsEditionsFilesDownload.asp?lngSection=79&lngEdition=10424&lngFile=10191&strParent=LibrEduMethodSectionsEditionsFiles> (дата обращения: 08.04.2024).

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 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: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 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>;

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

8 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;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- P7-Офис.

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);
- 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):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент 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 – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у студентов знаний о теоретических основах физической культуры, её значении и роли в жизнедеятельности человека, методах и способах физического воспитания, обучения и развития личности;
- формирование у студентов устойчивого интереса к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта;
- обучение студентов практическим навыкам организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных тренировок и соревнований.

Задачами учебной дисциплины являются:

- Формирование научного мировоззрения в области физической культуры и спорта;
- Овладение системой научно-практических знаний о закономерностях функционирования организма человека в процессе физического воспитания и спортивной тренировки;
- Освоение методов и приёмов педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- Развитие профессионально значимых качеств личности будущего специалиста в области 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;

– Ознакомительная практика.

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

- Теория и методика гимнастики;
- Теория и методика плавания;
- Теория и методика лыжного спорта;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Психодиагностика;
- Анатомия;
- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Адаптивная физическая культура;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Психология физической культуры и спорта;
- Современные оздоровительные методики;
- 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: методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта. – уметь: определять специфику использования информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.
		ОПК-2.2 Анализирует	– знать: требования федеральных

		<p>требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ</p>	<p>государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта.</p> <p>– уметь: планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.</p>
		<p>ОПК-2.3 Участвует в разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий</p>	<p>– знать: компоненты основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта.</p> <p>– уметь: использовать информационно-коммуникационные технологии для создания учебных материалов, планирования занятий и организации учебного процесса.</p>

– 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	<p>– знать: структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры.</p> <p>– уметь: анализировать структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры.</p>

		<p>ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС</p>	<p>– знать: требования федеральных государственных образовательных стандартов в области физической культуры и спорта. – уметь: осуществлять отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>
		<p>ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>	<p>– знать: формы учебных занятий по предметной области физической культуры. – уметь: применять современные методы и технологии обучения при разработке учебных занятий по предметной области физической культуры.</p>
	<p>ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры</p>	<p>ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка</p>	<p>– знать: методики определения возможностей различных видов деятельности ребенка. – уметь: участвовать в разработке и реализации воспитательных программ по предметной области физической культуры, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка.</p>
		<p>ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих</p>	<p>– знать: воспитательные цели по предметной области физической</p>

		гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	культуры. – уметь: достигать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры.
	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: особенности социокультурной среды региона. – уметь: применять ресурсы региона для обогащения учебного процесса в преподавании физической культуры.

– 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: средства и методы физической подготовленности. – уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения полноценной социальной деятельности.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации	– знать: особенности применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной

		профессиональной деятельности	деятельности. – уметь: использовать оптимальные физические упражнения и тренировки для поддержания здоровья и активности человека в условиях конкретной профессии.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. – уметь: проводить регулярную оценку своего состояния здоровья и физической формы, определять необходимость корректировки тренировочного процесса или режима работы.

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		ИТОГО	1 сессия / 3 курс	2 сессия / 3 курс	3 сессия / 3 курс
Форма промежуточной аттестации					экзамен
Трудоёмкость	академ. час.	252	36	72	144
	зачетных единиц	7	1	2	4
Лекции, академ. час.		4	2	2	0
в форме практической подготовки		0	0	0	0
Лабораторные работы, академ.		0	0	0	0

час.				
в форме практической подготовки	0	0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	8	0	4	4
в форме практической подготовки	0	0	0	0
Курсовая работа, <i>академ. час.</i>	36	0	0	36
в форме практической подготовки	0	0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0	0	0	0
в форме практической подготовки	0	0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	186	34	57	95
в форме практической подготовки	0	0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	18	0	9	9
в форме практической подготовки	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 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):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна
(кафедра дошкольного и начального образования);

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