

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сочинский государственный университет»

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан социально-педагогического  
факультета

Проректор по УРиКОД

Ю.Э. Макаревская

А.В. Иваненко

« 31 » 03 2023 г.

« 04 » 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика физической культуры**

Шифр и направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Профиль подготовки

Спортивная тренировка

Форма обучения

заочная

Выпускающая кафедра

Кафедра физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик  
программы

рабочей

Кафедра физической культуры и спорта

Год набора

2023

Курс	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
3	144/4	6	6	-	123	-	Экзамен (9)
3	144/4	6	6	-	123	+	Экзамен (9)
Итого	288/8	12	12	-	246	+	Экзамен (18)

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры»

Рабочую программу составила:

 В.В. Мякотных, д.б.н., профессор кафедры ФКиС

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:**

Зав. кафедрой  А.В. Полякова

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ  Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения   

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_»\_\_\_\_\_202\_\_г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения

---

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_»\_\_\_\_\_202\_\_г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения

---

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_»\_\_\_\_\_202\_\_г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения

---

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения студентами дисциплины «Теория и методика физической культуры» является познание студентами основных закономерностей педагогического процесса физического совершенствования человека, формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для проведения спортивной, физкультурно-оздоровительной и туристской работы с различными контингентами населения во всех государственных учреждениях.

### Задачи дисциплины:

1. Раскрыть основные понятия ТМФК;
2. Приобретение студентами знаний и получение навыков в сферах:
  - методологии обобщающих теоретических исследованиях по проблематике ТМФК;
  - технологии обучения двигательным действиям;
  - выбора средств и методов на развитие физические качества индивида;
  - методических особенностей профилирования физкультурных занятий в зависимости от возрастных и других особенностей;
  - системы подготовки спортсмена;
  - физкультурно-кондиционной тренировки.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенций

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия человека Физиология человека Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Психология физической культуры и спорта Биохимия спорта Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Теория и методика спортивной подготовки Генетические основы физической культуры и спорта Ознакомительная практика Преддипломная практика

ОПК -4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	Преддипломная практика

### 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования <i>Владеть:</i> технологией практической реализации документов планирования
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся <i>Владеть:</i> навыками проведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> возрастные и половые особенности занимающихся <i>Уметь:</i> планировать занятия с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся <i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-2.1 Применяет педагогические, медико-биологические и психологические методы для оценки степени предрасположенности к виду спорта	<i>Знать:</i> факторы, определяющие предрасположенность к занятиям избранным видом спорта. <i>Уметь:</i> применять педагогические, медико-биологические и психологические методы в спортивном отборе. <i>Владеть:</i> практическими методами отбора.
	ОПК-2.2 Применяет систему организационно-методических мероприятий для определения специализации в определенном виде спорта	<i>Знать:</i> особенности системы организационно-методических мероприятий в определенном виде спорта. <i>Уметь:</i> применять систему организационно-методических мероприятий. <i>Владеть:</i> приемами отбора в специализации в определенном виде спорта.
	ОПК-2.3 Использует прогностически значимые признаки физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей на этапах спортивной подготовки	<i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в базовых видах спорта
ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности	<i>Знать:</i> принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности <i>Уметь:</i> применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями проведения занятий различной направленности

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки	<i>Знать:</i> основные виды спортивной подготовки <i>Уметь:</i> выбирать основные виды спортивной тренировки, в зависимости от этапов подготовки <i>Владеть:</i> практическими навыками проведения тренировочных занятий
	ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.	<i>Знать:</i> основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведения соревнований в избранном виде спорта <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований в избранном виде спорта
ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.1 Использует основы построения взаимодействия с субъектами деятельности в области физической культуры и спорта	<i>Знать:</i> основы построения взаимодействия с субъектами деятельности в области физической культуры и спорта <i>Уметь:</i> организовать совместную деятельность и взаимодействие участников <i>Владеть:</i> способами построения взаимодействия с субъектами деятельности.
	ОПК-10.2 Взаимодействует с участниками среды учреждения с учетом особенностей деятельности в области физической культуры и спорта	<i>Знать:</i> основы организации совместной деятельности в среде учреждения. <i>Уметь:</i> взаимодействовать с участниками среды учреждения. <i>Владеть:</i> приемами организации совместной деятельности.
	ОПК-10.3 Применяет способы решения проблем взаимодействия с различным контингентом занимающихся	<i>Знать:</i> проблемы взаимодействия с различным контингентом занимающихся <i>Уметь:</i> применять способы решения проблем взаимодействия. <i>Владеть:</i> способами решения проблем взаимодействия.

№ тем	Наименование тем дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС
<b>3 курс/5 семестр</b>						
1	Введение в предмет «Теория и методика физической культуры»	12	2	-	-	10
2	Средства и методы физического воспитания	18	2	-	-	16
3	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	11	-	-	-	11
4	Формы построения занятий в физическом воспитании.	18	-	2	-	16
5	Основы обучения двигательным действиям	24	2	2*	-	20
6	Физическое воспитание детей школьного возраста	22	-	2	-	20
7	Физическое воспитание различных категорий населения	10	-	-	-	10
	Контрольная работа	20	-	-	-	20
	Экзамен	9	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>123</b>
<b>3 курс/6 семестр</b>						
8	Основы развития двигательных способностей	12	2	-	-	10
9	Основы развития силовых способностей	12	2	-	-	10
10	Основы развития скоростных способностей	12	-	2*	-	10
11	Основы развития выносливости	8	-	-	-	8
12	Основы развития гибкости. Воспитание осанки	10	-	-	-	10
13	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания	12	-	2	-	10
14	Основы спортивной тренировки	14	2	-	-	12
15	Основы построения процесса спортивной подготовки	14	-	2*	-	12
16	Профессионально-прикладные формы физической культуры	5	-	-	-	5
	Курсовая работа	36	-	-	-	36
	Экзамен	9	-	-	-	-
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>123</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>246</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Краткое содержание занятия
-------	-----------------------------	----------------------------

3 курс/5 семестр		
1	Введение в предмет «Теория и методика физической культуры» (ТМФК)	Предмет и задачи курса. Источники возникновения и развития. Основные понятия ТМФК. Связь с другими дисциплинами учебного плана. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания (ФВ). Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы ФВ. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании и формы их конкретной постановки. Цель и основные задачи в физическом воспитании
2	Средства и методы физического воспитания	Физические упражнения как средства физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения. Техника физических упражнений. Эффекты упражнения. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Естественно-средовые и гигиенические средства ФВ. Специфические средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Общепедагогические методы и другие средства и методы физического воспитания
3	Основы обучения двигательным действиям	Предпосылки и общий порядок обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения. Этапы обучения. Методы обучения двигательным действиям: целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный метод, методы сопряженного воздействия
3 курс/6 семестр		
1	Основы развития двигательных координационных способностей	Средства и основы методики развития ДКС. Физические упражнения – основное средство развития двигательных координационных способностей.
2	Основы развития силовых способностей.	Сила как физическое качество, критерии оценки, факторы, виды силовых способностей, средства, методы развития.
3	Основы спортивной тренировки	Спорт в системе социальных явлений. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки. Методы развития физических качеств: методы стандартного и вариативного упражнения в развитии физических качеств. Метод круговой тренировки.

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Краткое содержание занятия
3 курс/5 семестр		
1	Формы построения занятий в физическом воспитании	Урочные, неурочные формы. Урок – основная форма занятий. Малые формы занятий физическими упражнениями, крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании

2	Основы обучения двигательным действиям	Предпосылки и общий порядок обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения. Этапы обучения. Методы обучения двигательным действиям: целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный метод, методы сопряженного воздействия <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
3	Физическое воспитание детей школьного возраста	Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
3 курс/6 семестр		
1	Основы развития скоростных способностей	Быстрота как физическое качество, критерии оценки, факторы, виды скоростных способностей, средства, методы развития физических качеств <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
2	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания	Планирование задач с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и двигательных способностей. Разработка документов перспективного, текущего и оперативного планирования. Нормативы физической подготовки как количественная форма конкретизации задач
3	Основы построения процесса спортивной подготовки	Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки. Специфика закономерностей спортивной тренировки. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса). Спортивная тренировка как многолетний процесс <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>

#### 4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Виды СРС
3 курс/5 семестр		
1	Введение в предмет «Теория и методика физической культуры».	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос
2	Средства и методы физического воспитания.	Изучение теоретического материала по теме. Выполнение контрольной работы. Устный опрос. Тестирование
3	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	Выполнение контрольной работы
4	Формы построения занятий в физическом воспитании.	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
5	Основы обучения двигательным действиям	Изучение теоретического материала по теме. Выполнение контрольной работы. Устный опрос. Тестирование
6	Физическое воспитание детей школьного возраста	Выполнение контрольной работы. Устный опрос. Тестирование

7	Физическое воспитание различных категорий населения	Выполнение контрольной работы. Устный опрос. Тестирование
3 курс/6 семестр		
1	Основы развития двигательно-координационных способностей	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
2	Основы развития силовых способностей	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
3	Основы развития скоростных способностей	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
4	Основы развития выносливости	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
5	Основы развития гибкости. Воспитание осанки	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
6	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
7	Основы спортивной тренировки	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
8	Основы построения процесса спортивной подготовки	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
9	Профессионально-прикладные формы физической культуры	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
	Курсовая работа	Выполнение курсовой работы

**4.1.5 Интерактивные формы занятий не предусмотрены учебным планом.**

## **4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **4.2.1 Литература**

1. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html> (дата обращения: 30.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 30.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/85832>.

3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 30.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Луценко, С. А. Теория и методика физической культуры : методические рекомендации по изучению дисциплины / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и

психологии, 2006. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29997.html> (дата обращения: 30.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 30.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки "Физическая культура" / В. В. Мякотных. — Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2020. — 83, [1] с. : граф., табл. — Текст (визуальный) : непосредственный.

7. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95431.html> (дата обращения: 30.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 30.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

#### 4.2.3 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 30.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система: сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва: Директ-Медиа, 2001 – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a> (дата обращения: 30.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 28.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4	Сетевая электронная библиотека классических университетов «Лань»: сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – URL: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> (дата обращения: 30.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
5.	Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система: сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 30.03.2023). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.

6	Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система: сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997– URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 30.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
7	eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 30.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
8.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 –. – URL: <a href="https://cyberleninka.ru//">https://cyberleninka.ru//</a> (дата обращения: 30.03.2023). – Текст: электронный.

#### 4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

#### Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (5 семестр):

1. «Теория и методика физической культуры» как учебная и научная дисциплина. Основные понятия ТМФК
2. Физическая культура как вид культуры общества и личности.
3. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания. Цель и задачи системы физического воспитания в России.
4. Физические упражнения как средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Кинематические, динамические, ритмические характеристики техники. Стабильность и вариативность прочно сформированной техники упражнений.
5. Эффекты физических упражнений: ближайший, следовой, хроно-кумулятивный.
6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.
7. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Восстанавливающая и регулирующая роль отдыха применительно к различным видам спорта.
8. Методы строго регламентированного упражнения.
9. Методы обучения двигательным действиям.
10. Методы развития физических качеств.
11. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
12. Методы использования слова. Идеомоторные, психорегулирующие упражнения в физическом воспитании.
13. Средства и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
14. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
15. Общеметодические принципы физического воспитания.
16. Специфические принципы физического воспитания

#### Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (6 семестр):

1. «Теория и методика физической культуры» как учебная и научная дисциплина, основные понятия.
2. Физическая культура как вид культуры общества и личности.
3. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания.
4. Цель и задачи системы физического воспитания в России.
5. Принципы отечественной системы физического воспитания.
6. Научно-прикладные, программно-нормативные и организационные основы системы физического воспитания в России.
7. Физические упражнения как средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений.

8. Техника физического упражнения. Кинематические, динамические, ритмические характеристики техники.
9. Стабильность и вариативность прочно сформированной техники упражнений.
10. Классификация физических упражнений.
11. Эффекты физических упражнений: ближайший, следовой, хромо-кумулятивный.
12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.
13. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.
14. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Восстанавливающая и регулирующая роль отдыха применительно к различным видам туризма.
15. Методы строго регламентированного упражнения.
16. Методы обучения двигательным действиям
17. Методы развития физических качеств.
18. Модификация методов упражнения в структуре «круговой тренировки».
19. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
20. Методы использования слова. Идеомоторные, психорегулирующие упражнения в физическом воспитании.
21. Средства и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
22. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
23. Общеметодические принципы в физическом воспитании.
24. Специфические принципы в физическом воспитании.
25. Предпосылки и общий порядок обучения двигательным действиям.
26. Двигательное умение как уровень владения двигательным действием.
27. Двигательный навык как уровень владения двигательным действием. Проблема перестройки двигательного навыка.
28. Этап начального разучивания двигательного действия. Решаемые задачи. Типичные средства и методы.
29. Этап углубленного разучивания двигательного действия. Решаемые задачи. Типичные средства и методы.
30. Этап результирующей отработки действий. Решаемые задачи. Типичные средства и методы.
31. Средства и методы развития двигательно-координационных способностей.
32. Сущность и показатели силовых способностей.
33. Средства и методы воспитания собственно силовых способностей. Методы экстенсивного и интенсивного воздействия.
34. Понятие «быстрота» и «скоростные способности». Формы проявления быстроты.
35. Средства и методы воспитания простой двигательной реакции.
36. Средства и методы воспитания сложных двигательных реакций.
37. Средства и методы воспитания быстроты движений. Проблема «скоростного барьера».
38. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей.
39. Сущность, показатели и типы выносливости.
40. Средства и методы воспитания общей выносливости.
41. Метод «круговой тренировки» при воспитании общей выносливости комплексного характера.
42. Средства и методы воспитания специальной выносливости.
43. Воспитание осанки. Средства и особенности методики «упражнений на осанку».
44. Гибкость как двигательное качество человека. Методика воспитания гибкости.
45. Методика регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.
46. Особенности нравственного, трудового, эстетического воспитания в процессе физического воспитания.
47. Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
48. Особенности физического воспитания дошкольников.
49. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
50. Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.
51. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста.
52. Разнообразие и общие черты построения занятий в физическом воспитании.
53. Урок – основная форма занятий в физическом воспитании.
54. Логика и методика построения урока.
55. Организация деятельности учащихся на уроке.
56. Малые формы занятий физическими упражнениями, крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.
57. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания.

58. Перспективное планирование в физическом воспитании.
59. Краткосрочное (оперативно-текущее) планирование в физическом воспитании.
60. Общие черты контроля в физическом воспитании. Физкультурный и туристский самоконтроль.
61. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля в физическом воспитании.
62. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи, основные черты методики, формы построения занятий.
63. Физическая культура в рамках трудового процесса.
64. Физическая культура в вузе.

#### **Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:**

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

#### **Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен):**

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, правильно и точно подтверждает сделанные при решении практических заданий выводы соответствующими нормативными документами, точно и правильно производит расчет показателей, демонстрирует полноту и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, затрудняется подтвердить сделанные при решении практических заданий выводы хотя бы одним нормативным документом, допускает ошибки при проведении расчетов показателей, неточно использует основные процедуры и действия в предложенном практическом задании.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используется групповое обсуждение.

В течение семестров студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки решения ими учебных заданий и практических задач, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением. Количество задач, предлагаемых для самостоятельной

работы студентам, определяются их сложностью и с учетом соотношения часов контактной и самостоятельной работы. В течение периода обучения студенты выполняют контрольную работу и курсовую работу.

**Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям** Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу в системе Интернет.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. При подготовке целесообразно, на основе изучения рекомендованной литературы, выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

**Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

В качестве помещений для самостоятельных занятий, обеспеченных средствами вычислительной техники и соответствующим программным обеспечением могут быть использованы компьютерные залы библиотек СГУ.

Дополнительно, на кафедре имеются электронные экземпляры раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем эссе со списком рекомендуемой литературы, образцов отчетов о выполнении СРС и т.д.

## **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы, творческого задания;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работ.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются: наличие помещений для СРС;

- наличие раздаточного материала, учебно-методических материалов, обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

## **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

- Самостоятельная работа студента предусматривает выполнение работы или задания, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий. Преподавание дисциплины осуществляется с акцентом на индивидуальный подход к обучаемым.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### **5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект специализированной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия.
2. Помещение для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал: помещение для самостоятельной работы: столы, стулья. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в ЭИОС университета.

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1	MicrosoftWindows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и он-лайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

Приложение к рабочей программе  
дисциплины  
**49.03.01 «Физическая культура»**  
бакалавр  
профиль «Спортивная тренировка»  
**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

*Дисциплина обязательной части учебного плана  
заочная форма обучения*

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	8/288
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Познание основных закономерностей педагогического процесса физического совершенствования человека, формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для проведения спортивной, физкультурно-оздоровительной и туристской работы с различным контингентом населения
<b>Содержание дисциплины</b>	Введение в предмет «Теория и методика физической культуры». Средства и методы физического воспитания. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. Формы построения занятий в физическом воспитании. Основы обучения двигательным действиям. Физическое воспитание детей школьного возраста. Физическое воспитание различных категорий населения. Основы развития двигательных-координационных способностей. Основы развития силовых способностей. Основы развития скоростных способностей. Основы развития выносливости. Основы развития гибкости. Воспитание осанки. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Профессионально-прикладные формы физической культуры
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-10
<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	Анатомия человека. Физиология человека. Биохимия спорта Гимнастика и методика преподавания. Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания. Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания Водные виды рекреации. Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Теория и методика спортивной подготовки. Психология физической культуры и спорта Генетические основы физической культуры и спорта Ознакомительная практика Преддипломная практика
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий. ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся. ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий. ОПК-2.1 Применяет педагогические, медико-биологические и психологические методы для оценки степени предрасположенности к виду спорта. ОПК-2.2 Применяет систему организационно-методических мероприятий для определения специализации в определенном виде спорта. ОПК-2.3 Использует прогностически значимые признаки физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей на этапах спортивной подготовки.

	<p>ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности.</p> <p>ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>ОПК-10.1 Использует основы построения взаимодействия с субъектами деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-10.2 Взаимодействует с участниками среды учреждения с учетом особенностей деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-10.3 Применяет способы решения проблем взаимодействия с различным контингентом занимающихся.</p>
<b>Образовательные технологии</b>	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента, выполнение курсовой работы, выполнение контрольной работы
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Экзамен, экзамен, защита курсовой работы