

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан социально-педагогического
факультета


« 01 » 03 2024 г.


УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД


А.В. Иваненко
« 04 » 03 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Шифр и направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Профиль подготовки бакалавра (программа магистерская или аспирантская)	Физическая реабилитация
Форма обучения	очная
Выпускающая кафедра	Физической культуры и спорта
Кафедра-разработчик рабочей программы	Физической культуры и спорта

Год набора – 2024

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
5	144/4	14	14	-	80	-	Экзамен (36)
6	144/4	14	14	-	89	+	Экзамен (27)
Итого	288/8	28	28	-	169	-	Экзамен (63)

Сочи 2024 г.

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

Рабочую программу составил:

ГР Мукминова Г.Р., ст. преподаватель кафедры ФКиС

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой П А.В. Полякова

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ ЕВ Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения ВВ В.В. Васильченко

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 «Теория и методика физической культуры» включена в обязательную часть учебного плана.

Межпредметные связи дисциплины показаны в таблице 1.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Массаж Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соот-	Анатомия человека Физиология человека Биохимия спорта Адаптация к физическим нагрузкам лиц с

ветствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ограниченными возможностями здоровья Генетические основы физической культуры и спорта Ознакомительная практика Преддипломная практика
ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	Гимнастика в адаптивной физической культуре Легкая атлетика в адаптивной физической культуре Спортивные игры в адаптивной физической культуре Подвижные игры в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры Плавание в адаптивной физической культуре Ознакомительная практика 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	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры. Уметь: - осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности. Владеть: - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: - основы здорового образа жизни. Уметь: - использовать здоровьесберегающие технологии. Владеть: - навыками здорового образа жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья. Уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Владеть: - методами и средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни.

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1 Воспринимает и анализирует информацию о предмете, цели, роли и месте адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знать: - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Уметь: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся Владеть: - специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культурой
	ОПК-2.2 Осуществляет образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья, дифференцированно использует известные методики с учетом особенностей занимающихся	Знать: - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Уметь: осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья Владеть: - умением дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся
	ОПК-2.3 Имеет опыт составления индивидуальных программ с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей занимающихся.	Знать: - анатомические, физиологические, медико-биологические особенности занимающихся. Уметь: - составлять индивидуальные программы с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей занимающихся. Владеть: - специальным знаниям и способам рационального применения индивидуальных программ
ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1 Определяет психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки	Знать: - психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, показания и противопоказания средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки. Уметь: - применять средства и методы в психофизической нагрузке. Владеть: - методическими приемами при регулировании психофизической нагрузки.
	ОПК-3.2 Использует современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития	Знать: - современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сферы занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития; Уметь: - применять современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей. Владеть: - современными педагогическими технологиями по развитию когнитивных и двигательных сфер.

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-3.3 Имеет опыт применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития.	Знать: - современные средства и методы когнитивного и двигательного развития занимающихся, с отклонениями в состоянии здоровья. Уметь: - применять теоретические знания и практические умения при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития. Владеть: - знаниями и умениями для использования современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 часов

№ темы	Наименование темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС
5 семестр						
1	Ведение в «Теорию и методику физической культуры». Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы ФВ. Целенаправленность физического воспитания.	14	2	2	-	10
2	Средства физического воспитания.	14	2	2	-	10
3	Общепедагогические методы физического воспитания.	14	2	2	-	10
4	Методы обучения двигательным действиям	14	2	2*	-	10
5	Методы развития физических качеств	14	2	2*	-	10
6	Общеметодические принципы физического воспитания	14	2	2	-	10
7	Возрастные особенности физического воспитания школьников	14	2	2	-	10
8	Формы построения занятий в физическом воспитании	10	2	-	-	10
	Экзамен	36	-	-	-	-
	ИТОГО:	144	14	14	-	80

6 семестр						
9	Специфические принципы физического воспитания	12	2	2	-	8
10	Основы обучения двигательным действиям.	11	2	2	-	7
11	Основы развития двигательных координационных способностей	11	2	2*	-	7
12	Основы развития силовых способностей	11	2	2*	-	7
13	Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей	12	2	2*	-	8
14	Основы развития выносливости	12	2	2*	-	8
15	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания.	12	2	2*	-	8
16	Курсовая работа	36	-	-	-	36
	Экзамен	27	-	-	-	-
ВСЕГО:		144	14	14	-	89
ИТОГО:		288	28	28	-	169

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
5 семестр		
1	Введение в «Теорию и методику физической культуры». Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы ФВ. Целенаправленность физического воспитания.	Предмет и задачи курса. Связь с другими дисциплинами учебного плана. Источники возникновения и развития. Основные понятия ТМФК. Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы ФВ.
2	Средства физического воспитания.	Физические упражнения как средства в физическом воспитании. Факторы внешней среды.
3	Общепедагогические методы физического воспитания.	Общепедагогические методы физического воспитания. Методы наглядности в физическом воспитании. Словесные методы в физическом воспитании.
4	Методы обучения двигательным действиям	Целостно-конструктивный метод, расчлененно конструктивный метод, методы сопряженного воздействия.
5	Методы развития физических качеств	Методы стандартного и вариативного упражнений в развитии физических качеств. Метод круговой тренировки.
6	Общеметодические принципы физического воспитания	Принцип наглядности, принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
7	Возрастные особенности физического воспитания школьников	Особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего возраста.
8	Формы построения занятий в физиче-	Урочные, неурочные формы. Урок – основная

	ском воспитании	форма занятий. Малые формы занятий физическими упражнениями, крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании
6 семестр		
9	Специфические принципы физического воспитания	Принцип непрерывности, принцип постепенного повышения требований (динамичности), принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип цикличности, возрастной адекватности направлений.
10	Основы обучения двигательным действиям.	Предпосылки и общий порядок обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения. Этапы обучения.
11	Основы развития двигательно-координационных способностей.	Двигательно-координационные способности, средства и методы развития. Средства и основы методики развития. Физические упражнения – основное средство развития двигательно-координационных способностей.
12	Основы развития силовых способностей	Сила как физическое качество, критерии оценки, факторы, виды силовых способностей, средства, методы развития.
13	Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Быстрота как физическое качество, критерии оценки, факторы, виды скоростных способностей, средства, методы развития.
14	Основы развития выносливости	Выносливость, как физическое качество, критерии оценки, факторы, виды силовых способностей, средства, методы развития.
15	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания.	Перспективное, этапное, оперативно-текущее планирование. Документы планирования.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
5 семестр		
1	Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы ФВ. Целенаправленность физического воспитания. Средства физического воспитания.	Тестирование. Источники возникновения и развития. Основные понятия ТМФК. Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы ФВ. Цель и основные задачи в физическом воспитании. Нормативы физической подготовки как количественная форма конкретизации задач.
2	Средства физического воспитания.	Доклады. Физические упражнения как средства в физическом воспитании. Факторы внешней среды.
3	Общепедагогические методы физического воспитания.	Творческое задание. Методы наглядности в физическом воспитании. Словесные методы в физическом воспитании.
4	Методы обучения двигательным действиям	Творческое задание. Целостно-конструктивный метод, расчлененно-конструктивный метод, методы сопряженного воздействия. <i>«Практическое занятие по данной теме реализу-</i>

		<i>ется в форме практической подготовки»</i>
5	Методы развития физических качеств	Методы стандартного и вариативного упражнений в развитии физических качеств. Метод круговой тренировки. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
6	Общеметодические принципы физического воспитания	Тестирование. Принцип наглядности, принцип сознательности и активности, принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
7	Возрастные особенности физического воспитания в школе	Творческое задание. Особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего возраста.
6 семестр		
9	Специфические принципы физического воспитания	Тестирование. Принцип непрерывности, принцип постепенного повышения требований (динамичности), принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип цикличности, возрастной адекватности направлений.
10	Основы обучения двигательным действиям.	Творческое задание. Создание необходимого представления о двигательном действии. Двигательное умение как форма реализации двигательных возможностей человека. Двигательный навык. Особенности организации процесса обучения. Этапы разучивания.
11	Основы развития двигательных координационных способностей.	Творческое задание. Средства и основы методики развития ДКС. Физические упражнения – основное средство развития двигательных координационных способностей. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
12	Основы развития силовых способностей	Тестирование. Сила как физическое качество, критерии оценки, факторы, виды силовых способностей, средства, методы развития. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
13	Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Творческое задание: факторы, виды скоростных способностей, средства, методы развития скоростных и скоростно-силовых способностей. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
14	Основы развития выносливости	Тестирование. Выносливость как физическое качество, критерии оценки, факторы, виды силовых способностей, средства, методы развития. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>
15	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания.	Тестирование. Разработка документов перспективного, текущего и оперативного планирования. <i>«Практическое занятие по данной теме реализуется в форме практической подготовки»</i>

4.1.3 Лабораторные занятия Не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Виды СРС
5 семестр		
1	Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы ФВ. Целенаправленность физического воспитания. Средства физического воспитания.	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос
2	Средства физического воспитания.	Изучение теоретического материала по теме. Доклады
3	Общепедагогические методы физического воспитания.	Подготовка к контрольной работе. Творческое задание
4	Методы обучения двигательным действиям	Изучение теоретического материала по теме. Творческое задание
5	Методы развития физических качеств	Изучение теоретического материала по теме.
6	Общеметодические принципы физического воспитания	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос
7	Возрастные особенности физического воспитания в школе	Изучение теоретического материала по теме. Подготовка к творческому заданию
8	Формы построения занятий в физическом воспитании	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос
6 семестр		
9	Специфические принципы, выражающие закономерности построения процесса физического воспитания.	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос
10	Основы обучения двигательным действиям.	Изучение теоретического материала по теме. Творческое задание
11	Основы развития двигательных способностей.	Изучение теоретического материала по теме. Творческое задание
12	Основы развития силовых способностей	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос
13	Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Изучение теоретического материала по теме. Творческое задание
14	Основы развития выносливости	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос
15	Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания.	Изучение теоретического материала по теме. Устный опрос. Тестирование
	Курсовая работа	Выполнение курсовой работы

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено 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: 01.03.2024). — 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: 01.03.2024). — 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: 01.03.2024). — 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: 01.03.2024). — 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: 01.03.2024). — 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.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

№	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: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

5.	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6.	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: https://cyberleninka.ru// (дата обращения: 01.03.2024). – 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 (экзамен 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

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (экзамен 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.

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.

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, чётко 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 приёмами 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 твёрдо 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 приёмами 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

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 семестра проводится несколько контрольных работ.

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

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 с Интернетом.

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, рекомендаций по решению типовых задач, 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, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы, проекта.

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 - задание, 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 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;

- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;

- ноутбук, мультимедийный проектор (или специализированный телевизор).

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;

- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

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:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Перечень ПО
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 онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5 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 по дисциплине 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.

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

**Приложение к рабочей
программе дисциплины**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

**бакалавр
Физическая реабилитация**

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Дисциплина обязательной части учебного плана

очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	8/288
Цель изучения дисциплины	Познание студентами основных закономерностей педагогического процесса физического совершенствования человека, формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых учителю физической культуры для проведения уроков физической культуры, а также спортивной, физкультурно-оздоровительной и туристской работы в школе.
Содержание дисциплины	1. Введение в «Теорию и методику физической культуры». 2. Мировоззренческие, теоретико-методические программно-нормативные, организационные основы системы физического воспитания. 3. Целенаправленность физического воспитания. 4. Средства физического воспитания. 5. Специфические методы физического воспитания. 6. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании. 7. Принципы, выражающие закономерности построения процесса физического воспитания. 8. Основы обучения двигательным действиям. 9. Воспитание двигательных способностей. 10. Воспитание силовых способностей. 11. Воспитание скоростно-силовых способностей. 12. Воспитание скоростных способностей. 13. Воспитание выносливости. 14. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку. 15. Направленное воздействие на гибкость тела. 16. Формы построения занятий в физическом воспитании. 17. Возрастные особенности физического воспитания. 18. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания. 19. Спорт в системе социальных явлений. 20. Основы спортивной тренировки. 21. Оздоровительная физическая культура. 22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 23. Физическая культура в системе рациональной организации труда.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7, ОПК-2, ОПК-3

<p>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</p>	<p>Физическая культура и спорт Массаж Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. Анатомия человека Физиология человека Биохимия спорта Адаптация к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями здоровья Генетические основы физической культуры и спорта Гимнастика в адаптивной физической культуре Легкая атлетика в адаптивной физической культуре Спортивные игры в адаптивной физической культуре Подвижные игры в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры Плавание в адаптивной физической культуре Ознакомительная практика Преддипломная практика</p>
<p>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</p>	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ОПК-2.1 Воспринимает и анализирует информацию о предмете, цели, роли и месте адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья ОПК-2.2 Осуществляет образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья, дифференцированно использует известные методики с учетом особенностей занимающихся ОПК-2.3 Имеет опыт составления индивидуальных программ с учетом анатомических, физиологических, медико-биологических особенностей занимающихся. ОПК-3.1 Определяет психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки ОПК-3.2 Использует современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся с</p>

	<p>учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития</p> <p>ОПК-3.3 Имеет опыт применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития.</p>
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента, выполнение курсовой работы
Форма промежуточной аттестации	Экзамен, экзамен, защита курсовой работы