



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.02 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**Министерство науки и образования Российской Федерации
ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП

 **Е.Е. Соколов**
(подпись)

«31» августа 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины
Теория и методика физической культуры**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) ОП:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново



1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины – дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере физической культуры, расширить кругозор за рамки узкой спортивной специализации, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» относится к обязательной части образовательной программы. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: педагогика и психология, педагогика физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Теория физической культуры и спорта», используются в учебной практике, научно-исследовательской работе студентов, а также дисциплинах профессионального цикла.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования.

Уметь:

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности.

Иметь:

- представление о способах установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем



использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;

- представление о методах проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;

- представление о методах и средствах сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ОПК-1 способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста,

ОПК-3 способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке,

ОПК-11 способность проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности,

ОПК-12 способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-14 способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса,

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать: историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

Уметь: планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности,



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.02 Физическая культура
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

Иметь: практический опыт/Иметь навыки:
владеть способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 12 зачетные единицы (432 часов).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта (Часть 1)	2	8	8	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре.
Итого за курс			8	8	Зачет (2)
2.	Теория и методика физической культуры и спорта (Часть 2)	3	4	4	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов. Выступление на семинаре.
Итого за курс:			4	4	экзамен
Итого по дисциплине:			12	12	

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Часть 1



Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта.

Ведущая роль курса ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы

- формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Связь курса ТМФК с научной специальностью

- теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта: определение понятия «культура». Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическое совершенство.

Тема 2. Теория и методика ФКиС как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления.

Теория и методика физической культуры и спорта как научная дисциплина. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина. Становление теории и методики физической культуры и спорта. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.

Тема 3. Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций ФКиС.

Факторы ФК в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область ФКиС

Направления системы физического воспитания в РФ. Функции физической культуры. Структура физической культуры. Предмет теории и методики физической культуры. Педагогические исследования в физическом воспитании. Анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных. Педагогическое наблюдение. Анкетирование, интервью, беседа. Индуктивный и дедуктивный методы. Педагогический эксперимент

Тема 4. Общая характеристика теории и методики физической культуры и спорта.

Актуальные проблемы науки в области физической культуры и спорта. Разделы теории и методики физической культуры и спорта. Исторический и классовый характер физического воспитания. На основе чего возникло физическое воспитание. Объясните понятие «эффект упражняемости». Связь теории и методики физической культуры и спорта с другими учебными дисциплинами. Роль П.Ф. Лесгафта. Современные представления в развитии теории и методики физической культуры и спорта

Часть 2

Тема 5. Отечественная система физического воспитания. Цель и задачи функционирования ФК в обществе. Средства и методы формирования физической культуры личности человека.

Система физического воспитания. Цель физического воспитания. Задачи системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания: мировоззренческие основы; теоретико-методические основы; программно-нормативные; организационные основы. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.



Физические упражнения - как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные характеристики физических упражнений. Техника физических упражнений. Критерии оценки эффективности техники. Форма физических упражнений. Содержание физических упражнений. Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Многогранность влияния физических упражнений на организм. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы. Гигиенические факторы.

Понятия: метод, методический прием, методика, классификация методов. Характеристика методов обучения в физическом воспитании: общепедагогические/словесный метод и методы обеспечения наглядности/ и специфические /методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный/. Требования к методам.

Нагрузка и отдых - взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Тема 6. Отечественная система физического воспитания. Цель и задачи функционирования ФК в обществе.

Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирование здорового образа жизни. Связь физического воспитания с образованием и воспитанием. Структура систем физического воспитания, ее составные части или подсистемы. Цель, задачи, /образовательные воспитательные, оздоровительные/; основы /мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные/ принципы /гармоничного развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленностью/; направления /общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационно-лечебная физкультура/; организационные формы /дошкольные учреждения, учебные заведения, внешкольные учреждения, спортивные клубы и объединения на предприятиях.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекции:

- лекция-визуализация: учебная информация по теме лекционного занятия реконструируется в визуальную форму для представления студентам через технические средства обучения или вручную (компьютерные презентации теоретического материала, схемы, рисунки, чертежи и т.п.);
- лекция-беседа предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией;
- слайд-презентаций при проведении лекционных и практических занятий;
- Семинарские занятия, которые проводятся в форме развернутой беседы на основании плана.

Развёрнутая беседа позволяет преподавателю актуализировать знания студентов по другим учебным дисциплинам, изученным темам, с опорой на их жизненный опыт, тем самым, подводя к усвоению новых понятий. Анализируя, уточняя и обобщая



ответы, педагог формулирует выводы и теоретические положения. При определении технологий обучения ориентировались на работу:

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. В ходе подготовки к семинарам следует изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т. д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. Преподавателю необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях студентов, улавливать недостатки и ошибки, корректировать их знания, и, если нужно, выступить в роли рефери. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара. Он может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.



Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса. Студентам рекомендуется получить в библиотеке учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы. Важным является посещение не столько лекционных, сколько практических занятий, т.к. студенты приобретают практические умения, необходимые в профессиональной деятельности, а так же, экзаменационные билеты включают не только знание теории, но и практических способностей.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

№ п/п	Содержание	Наименование оценочного средства
1.	Общая характеристика теории и методики физической культуры и спорта. Принципы самоконтроля.	тест
2.	а) Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры. б) Методика воспитания физических способностей в) Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	Реферат, доклад

а) критерии результатов

«зачтено»

«не зачтено»

б) описание шкалы оценивания

«зачтено» выставляется студенту, если контрольная работа выполнена верно, с учётом

специфики вида спорта и этапа подготовки, использовалось разнообразие литературного

обзора;

«не зачтено» задание не выполнено или выполнено недобросовестно,

безграмотно,

стандартно.

в) критерии оценивания компетенций (результатов)

«отлично» «хорошо»

«удовлетворительно» «неудовлетворительно»

г) описание шкалы оценивания

Критерии оценки знаний студентов:

«отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала,



быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебник : практическое пособие [Электронный ресурс] / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (23.04.2018).

Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура. Курс лекций [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев. - М. : Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870> (26.05.2014).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>



Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru; http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka](http://www.biblioclub.ru;http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)
2. Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>
3. Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>
4. СПС «КонсультантПлюс»

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется на базе, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

1. Доступ к Интернет-ресурсам, 1, корпус ИвГУ.
2. Демонстрационное оборудование.
3. Электронные и аудио-визуальные пособия.
4. Доступ к библиотечному фонду ИвГУ.
5. Мультимедийный кабинет.
5. Аудитория на 20 посадочных мест.

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры, доцент кафедры физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Айгубов Н.М.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и БЖД

«30» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ года

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ года

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ года

Согласовано:

Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)