



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)
« 30 » августа 2025 года

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



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

Иметь:практический опыт/Иметь навыки:

владетьспособами 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)
			Занятия лекцион-ного типа	Занятия семинар-ского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Введение в теорию и методику физической культуры.	1	2		
2	Средства и методы формирования физической культуры личности.	1	2		
3	Обучение двигательным действиям	1	2	2	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.
4	Общая характеристика физических способностей.	1	2		
5	Формы построения занятий физическими упражнениями	1	2	2	Тест с последующим обсуждением результатов.
Итого:			10	4	Зачет
6	Основы планирования в процессе занятий физическими упражнениями. Основы контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями	1	2	2	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.
7	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста	1	2		



8	Характеристика физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях.	1	2	2	Тест с последующим обсуждением результатов.
Итого:			6	4	Экзамен
Итого по дисциплине:			16	8	

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

Тема 1. Введение в теорию и методiku физической культуры.

Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина. Тенденции формирования теории и методики физической культуры. Структура теории и методики физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

Проблематика и перспективы формирования обобщающей теории в сфере физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство».

Взаимосвязь понятий «культура - физическая культура адаптивная физическая культура». Общая характеристика физической культуры как социальной системы. Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристики отдельных основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.).

Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности.

Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Физические упражнения - основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Тема 3. Обучение двигательным действиям.

Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения. Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат



обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Проблемы создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям. Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков. Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий. Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям.

Тема 4. Общая характеристика физических способностей.

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств. Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.

Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.

Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы; обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляционных, диетологических и других факторах).

Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями.

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как



самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями. Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности

(признаки) урочных и неурочных занятий. Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.

Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса. Структура урока (понятие, связь с содержанием). Уровни структуры урока. Макроструктура урока (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога. Требования к содержанию и методике проведения урока.

Тема 6. Основы планирования в процессе занятий физическими упражнениями. Основы контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями

Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное. Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм занятий физическими упражнениями; систематичность процесса обучения; учет условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.). Технология планирования - основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Тема 7. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Характеристика



программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Характеристика физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях

Значение и особенности физкультурно-спортивной работа в средних специальных и высших учебных заведениях. Характеристика структуры и особенностей содержания действующих программ по предмету «Физическая культура» в системе среднего и высшего профессионального образования. Связь профессионально-прикладной направленности программ с базовым уровнем общей физической подготовленности.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, общие и специальные задачи ППФП, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов. Перенос результатов физкультурного образования на профессиональную деятельность. Основные положения, определяющие соответствие средств решения задач ППФП.

Формы физкультурных занятий и оптимальное построение их системы. Урочные и внеурочные формы занятий. Методические особенности при проведении различных форм занятий (специализация, моделирование требований профессиональной деятельности и т.д.).

Роль спорта в решении задач физкультурного воспитания в системе профессионального образования. Проблемы выбора спортивной специализации, методические требования к занятиям спортом. Проблемы решения специальных задач в различных формах физкультурного воспитания в режиме учебного года и в период производственной практикисовоспитания в режиме учебного года и в период производственной практики.

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>
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:

Доцент кафедры физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Бородулина О.В.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и БЖД



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

«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

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)