



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

  
(подпись)

Т.В. Карасева

« 19 » июня 20 19 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)<br>образовательной программы: | Лечебно-оздоровительная физическая культура |

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по профилю.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать базовыми знаниями и навыками по анатомии и физиологии человека.

## **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 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК 3 Способен 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 Способен 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 Способен 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 обучающийся должен:

#### **Знать:**

- Историю, закономерности и принципы отечественной и зарубежных систем физического воспитания различных возрастных контингентов населения. Отечественный и зарубежный опыт массовой оздоровительной работы (ОПК-1).
- Социальную значимость своей профессии, основные проблемы Теории и методики физической культуры, ее роль и место в системе профессиональных знаний (ОПК-3).
- Основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни (ОПК-3).
- Технологию профессиональной деятельности и научной организации труда специалистов по физической культуре и спорту (ОПК-12).
- Основы методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки как основных профилей и направлений специальности (ОПК-14).
- Методы управления деятельностью занимающихся, способы организации занятий и выполнения упражнений, уметь находить оптимальное управленческое решение (ОПК-11).
- Иметь целостное представление о физической культуре общества и личности, владеть принципами и методами физического и духовного совершенствования в процессе активной двигательной деятельности (ОПК-12).

#### **Уметь:**



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

- Определить общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровительной и производственной физической культуры (ОПК-1).
- Подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы их решения (ОПК-3)
  - Подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных и половых особенностей, уровня физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья занимающихся (ОПК-1).
- Организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности (ОПК-11).
- Корректировать собственную деятельность и занимающихся с учетом результатов педагогического контроля (ОПК-12).
- Обобщать и анализировать информацию о достижениях теории и практики оздоровительной физической культуры, спорта и физической культуры, физического воспитания (ОПК-14).

**Владеть:**

- Профессиональной терминологией в процессе общения и проведения различных форм занятий физическими упражнениями (ОПК-1);
- Методами регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры (ОПК-3);
- Методами развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков (ОПК-14);
- Методами тестирования физической и технической подготовленности занимающихся (ОПК-11).

**4. Объем и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 12 зачетные единицы, 432 часа.

**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.

| №<br>п/п             | Разделы (темы)<br>дисциплины   | Курс | Виды занятий, их объем<br>(в ак. часах, по заочной<br>форме обучения) |                                   | Формы текущего<br>контроля успеваемости (по<br>заочной форме обучения) |
|----------------------|--|------|---|-----------------------------------|--|
|                      |  |      | Занятия<br>лекцион-<br>ного типа                                      | Занятия<br>семинар-<br>ского типа | Формы промежуточной<br>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 дисциплины по разделам (темам)**

##### **Тема 1. Введение в теорию и методику 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.**



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

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.**





Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

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 практики воспитания в режиме учебного года и в период производственной практики.

**5. Образовательные технологии**

Реализация программы предусматривает использование традиционных и информационно-коммуникационных образовательных технологий.

Теоретический материал изучается на лекциях, а затем отрабатывается на семинарских занятиях. Закрепление изученного на лекциях теоретического материала происходит в ходе самостоятельной подготовки студента к занятиям, проведения в рамках занятий семинарского типа.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов направлена на углубленное самостоятельное изучение отдельных разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа студентов проходит в форме изучения теоретического материала (лекций, рекомендованной литературы, в том числе и самостоятельного поиска материалов в глобальной сети). К самостоятельной работе относится также выполнение семинарских заданий (чтение рекомендованной литературы, работа с источниками).

Контроль самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины осуществляется на основе оценки знаний основных разделов курса в соответствии с графиком контрольных мероприятий.

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



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные работы, письменный и устный ответ.

Средствами текущего контроля являются: устный и письменный опросы по темам семинарских занятий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» является зачет и экзамен. Экзамен и зачет проводятся в форме устного ответа на вопросы, а так же тестирования с использованием компьютерной программы MyTest. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 120-ти, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|--------------------|-----------------|-------------------|------------------------|
| отлично            | хорошо          | удовлетворительно | Не удовлетворительно   |
| 26-30 баллов       | 22-25 балла     | 18-21 баллов      | 17 и менее баллов      |

Фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры» для зачета и для экзамена в полном объёме представлен в Приложениях 2 к рабочей программе.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная учебная литература

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>
2. Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / А.И. Прокофьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>

### Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

---

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Необходимое материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает:

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения для мультимедийных презентаций, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;
- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.





Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Лечебно-оздоровительная физическая культура)

**Авторы рабочей программы дисциплины:** заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

« 4 » июня 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Согласовано:  
Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)