


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.68\_2017\_72498  
Актуализировано: 07.05.2021

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

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Капустин Александр Григорьевич

---

ФИО

Попереков Владислав Сергеевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории и методики физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по направлению подготовки.
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по специальности;</li> <li>2. Владеть навыками диагностики образовательных результатов по физической культуре, в соответствии с ФГОС;</li> <li>3. Освоить навыки организации педагогического процесса с использованием современных образовательных технологий;</li> <li>4. Владеть навыками использования различных форм организации занятий для обеспечения качества учебного процесса, а также достижения учениками личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.</li> </ol>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ПК-1

готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов		
Знает	Умеет	Владеет
образовательные программы по физической культуре в соответствии с требованиями образовательных стандартов	использовать знания теории и методики физической культуры в реализации образовательной программы по физической культуре в соответствии с требованиями образовательных стандартов	навыками организации педагогического процесса с использованием современных образовательных технологий

#### Компетенция ПК-2

способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		
Знает	Умеет	Владеет
современные образовательные технологии обучения физической культуре, традиционные формы и средства обучения	составлять примерную программу диагностики образовательных результатов и методы изучения индивидуальных особенностей обучающихся	навыками диагностики образовательных результатов по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС общего образования

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение в теорию и методику физической культуры	ПК-1, ПК-2
2	Основные понятия и характеристики физических способностей	ПК-1, ПК-2
3	Физическое воспитание детей школьного возраста	ПК-1, ПК-2
4	Физическое воспитание в различные периоды жизни человека	ПК-1, ПК-2
5	Курсовая работа	ПК-1, ПК-2
6	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ПК-1, ПК-2

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	7, 8 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	5, 9 семестр (Очная форма обучения)
Курсовая работа	9 семестр (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3, 4, 5	5, 7, 8, 9	360	10	235.5	174	84	90	0	124.5	9	7, 8	5, 9

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в теорию и методику физической культуры»</b>		<b>69.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет	4.00
Л1.2	Средства физической культуры	4.00
Л1.3	Методы физической культуры	4.00
Л1.4	Общепедагогические и специфические принципы физической культуры	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина и ее общие основы	4.00
П1.2	Средства физической культуры, их классификация	2.00
П1.3	Методы физической культуры	2.00
П1.4	Принципы физической культуры	2.00
П1.5	Формы построения занятий физическими упражнениями	2.00
П1.6	Обучение двигательным действиям	2.00
П1.7	Обучение двигательному действию	2.00
П1.8	Этапы формирования двигательных умений и навыков	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Цель и задачи физической культуры	8.00
С1.2	Функции физической культуры	6.00
С1.3	Содержание и форма физического упражнения	6.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	14.50
<b>Раздел 2 «Основные понятия и характеристики физических способностей»</b>		<b>40.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Общая характеристика физических способностей	4.00
Л2.2	Методика развития скоростных и силовых способностей	2.00
Л2.3	Выносливость и методика ее развития	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Основные закономерности развития физических способностей	4.00
П2.2	Методика развития скоростных способностей	2.00
П2.3	Выносливость и методика ее развития	2.00
П2.4	Координационные способности и методика их развития	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Методика развития силовых способностей	3.00
С2.2	Классификация координационных способностей	3.00
С2.3	Виды выносливости	3.00

<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Сенситивные периоды развития физических способностей	9.00
<b>Раздел 3 «Физическое воспитание детей школьного возраста»</b>		<b>89.00</b>
<b>Лекции</b>		
ЛЗ.1	Цель, задачи и средства физического воспитания школьников	4.00
ЛЗ.2	Формы физического воспитания школьников.	4.00
ЛЗ.3	Особенности обучения и развития физических качеств на уроке физической культуры.	4.00
ЛЗ.4	Структура урока физической культуры. Задачи и содержание основных частей.	4.00
ЛЗ.5	Контроль и учет успеваемости по физическому воспитанию в школе	2.00
ЛЗ.6	Дозирование физических нагрузок на уроке	4.00
ЛЗ.7	Внеурочная деятельность по физической культуре.	4.00
ЛЗ.8	Технология разработки документов планирования.	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Документы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию в образовательных учреждениях	4.00
ПЗ.2	Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста	2.00
ПЗ.3	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	2.00
ПЗ.4	Формы физического воспитания школьников.	2.00
ПЗ.5	Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	4.00
ПЗ.6	Организация и методические основы проведения урока	2.00
ПЗ.7	Формулировка узловых и частных задач.	2.00
ПЗ.8	Контроль и учет успеваемости по физическому воспитанию в школе	2.00
ПЗ.9	Методика определения двигательных качеств и способностей школьников	2.00
ПЗ.10	Проведение урока и его анализ	2.00
ПЗ.11	Проведение внеурочного мероприятия и его анализ.	2.00
ПЗ.12	Разработка документов планирования учебной и внеурочной деятельности.	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Урок- основная форма физического воспитания.	5.00
СЗ.2	Документы планирования и учета учебной работы.	5.00
СЗ.3	Внеклассная работа по физическому воспитанию.	6.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	14.50
<b>Раздел 4 «Физическое воспитание в различные периоды жизни человека»</b>		<b>99.00</b>
<b>Лекции</b>		

Л4.1	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (СМГ)	4.00
Л4.2	Физическое воспитание студенческой молодежи.	4.00
Л4.3	Физическое воспитание в коррекционных школах	4.00
Л4.4	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4.00
Л4.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4.00
Л4.6	Адаптивная физическая культура	4.00
Л4.7	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	2.00
Л4.8	Педагогическое мастерство. Стиль деятельности и общения педагога.	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Организация и содержание занятий физической культурой в СМГ.	2.00
П4.2	Система физического воспитания студенческой молодежи.	2.00
П4.3	Особенности занятий в коррекционной школе.	4.00
П4.4	Разработка конспекта занятий по физической культуре в коррекционной школе.	4.00
П4.5	Составление комплекса упражнений для людей старшего и пожилого возраста.	2.00
П4.6	Составление программ физической подготовки людей различных профессий/ по заданию педагога/.	2.00
П4.7	Компоненты АФК/определения, цель, задачи, средства/	2.00
П4.8	Подготовка презентаций и выступление по современным оздоровительным системам.	2.00
П4.9	Параметры физической нагрузки и ее дозирование на физкультурно-спортивных занятиях.	2.00
П4.10	Функции, способности и умения педагога по физической культуре.	4.00
П4.11	Требования и нормы ВФСК ГТО.	2.00
П4.12	Проведение и анализ учебного занятия со студентами ВятГУ.	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Специальные медицинские группы.	7.00
С4.2	Физическое воспитание студентов.	5.00
С4.3	Рекреационные занятия взрослого населения.	5.00
С4.4	Современные оздоровительные системы.	5.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	17.00
<b>Раздел 5 «Курсовая работа»</b>		<b>0.50</b>
<b>Курсовые работы, проекты</b>		
К5.1	Теория и методика физической культуры	0.50
<b>Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>62.50</b>
36.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
36.2	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э6.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50



Э6.2	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР6.6	Защита курсовой работы (проекта)	0.50
КВР6.1	Сдача зачета	0.50
КВР6.7	Сдача зачета	0.50
КВР6.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР6.3	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР6.4	Сдача экзамена	0.50
КВР6.5	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>360.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Холодов, Жорж Константинович. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов. - М. : Академия, 2003. - 144 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 141 . - ISBN 5-7695-0690-3 : 73.59 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

2) Теория и методика физической культуры : учебное пособие. - Челябинск : ЮУрГУ, 2015 - . - Текст : электронный. Ч. 2. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020. - 36 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154151> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

3) Теория и методика физической культуры : курс лекций. - Челябинск : ЮУрГУ, 2015 - . - Текст : электронный. Ч. 1. - Челябинск : ЮУрГУ, 2015. - 70 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154150> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

4) Зотова, Ф. Р. Основы теории и методики физической культуры : практикум / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. - 84 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154983> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

1) Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Кириллова, А. В. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / А. В. Кириллова, Н. В. Ерохова. - Мурманск : МАГУ, 2016. - 98 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/140982> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие. - Иркутск : ИГМУ, 2018. - 90 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158748> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 521900 Физ. культура, спец. 022300 Физ. культура и спорт / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2010. - 464 с. - Библиогр.: с. 453-456. - ISBN 978-5-9718-0431-4 : 420.00 р. - Текст : непосредственный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.68](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
интерактивная система Smart со встроенным проектором
Неттоп 3Q Nettop Qoo
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР NEC M230X
ТЕЛЕВИЗОР LG 43LN604V С КРЕПЛЕНИЕМ
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
СЕКУНДОМЕР СОПр-2А-3-000

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=72498](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=72498)