

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\_3-49.03.02.51\_2021\_118992  
Актуализировано: 27.04.2021

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

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51 шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (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 специальности.
Задачи дисциплины	<p>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;</p> <p>2. Сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам адаптивной физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала; воспитать у будущих бакалавров педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры;</p> <p>3. Овладения навыками обоснованного выбора эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>4. Овладеть способами сохранения здоровья, мотивацией к ЗОЖ.</p> <p>5. Овладеть навыками использования специальных научных знаний в профилактической работе по недопущению антидопинговых правил.</p> <p>6. Овладеть навыками планирования и разработки методической документации по проведению тренировочного и образовательного процесса, в том числе с людьми с отклонениями в состоянии здоровья..</p>

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

#### Компетенция ОПК-3

Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

Знает	Умеет	Владеет
Специальные знания и способы их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	Обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения	Способами рационального применения специальных знаний для лиц с отклонениями в состоянии здоровья организациях общего и среднего профессионального образования

### Компетенция ОПК-7

Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций

Знает	Умеет	Владеет
Основные закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	Применять полученные знания при организации и проведении различных форм занятий в области физической культуры, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Навыками планирования и проведения различных форм занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом особенностей развития физических и психических качеств; Навыками планирования и проведения различных форм занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом чувствительного периода развития тех или иных функций организма

### Компетенция ОПК-11

Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте

Знает	Умеет	Владеет
Основы антидопингового обеспечения в адаптивном спорте	Навыками профилактической работы по недопущению нарушений антидопинговых норм и правил	Проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте

### Компетенция ОПК-13

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

Знает	Умеет	Владеет
Требования к документам планирования и технологии разработки и составления различных планов	Планировать содержание занятий различными видами двигательной активности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом положений теории физической культуры; Планировать содержание занятий различными	Навыками разработки документов планирования и методического сопровождения занятий различными видами двигательной активности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

	<p>видами двигательной активности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся;</p> <p>Планировать содержание занятий различными видами двигательной активности с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;</p> <p>Планировать содержание занятий различными видами двигательной активности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Структура дисциплины  
Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Введение в теорию и методику физической культуры	ОПК-11, ОПК-13, ОПК-3, ОПК-7
2	Основные понятия и характеристики физических способностей	ОПК-11, ОПК-13, ОПК-3, ОПК-7
3	Физическое воспитание детей школьного возраста	ОПК-13, ОПК-3, ОПК-7
4	Физическое воспитание в различные периоды жизни человека	ОПК-13, ОПК-3, ОПК-7
5	Теория спортивной тренировки	ОПК-11, ОПК-13, ОПК-3, ОПК-7
6	Основные разделы системы подготовки спортсмена	ОПК-11, ОПК-13, ОПК-3, ОПК-7
7	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-11, ОПК-13, ОПК-3, ОПК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	4 семестр (Очная форма обучения) 4 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	3, 5, 6 семестр (Очная форма обучения) 2, 5, 6 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная 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	2, 3	3, 4, 5, 6	468	13	297	218	98	120	0	171		4	3, 5, 6
Заочная форма обучения	1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5, 6	468	13	72	64	22	42	0	396		4	2, 5, 6

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в теорию и методiku физической культуры»</b>		<b>75.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет	2.00
Л1.2	Средства физической культуры	2.00
Л1.3	Методы физической культуры	2.00
Л1.4	Принципы физической культуры	2.00
Л1.5	Формы организации занятий физической культуры	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общие закономерности теории и методики физической культуры	2.00
П1.2	Средства физической культуры	2.00
П1.3	Методы физической культуры	4.00
П1.4	Принципы физической культуры	2.00
П1.5	Формы организации занятий физической культуры	2.00
П1.6	Классификация средств физической культуры	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Этапы формирования двигательных умений и навыков	7.00
С1.2	Содержание и формы физического упражнения	5.00
С1.3	Классификация методов физической культуры	2.00
С1.4	Классификация средств физической культуры	5.50
С1.5	Классификация принципов физической культуры	5.00
С1.6	Функции физической культуры	7.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	20.00
<b>Раздел 2 «Основные понятия и характеристики физических способностей»</b>		<b>41.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Общая характеристика физических способностей	2.00
Л2.2	Методика развития силы	2.00
Л2.3	Методика развития выносливости	2.00
Л2.4	Методика развития быстроты	2.00
Л2.5	Методика развития ловкости	2.00
Л2.6	Методика развития гибкости	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Закономерности развития физических способностей	4.00
П2.2	Методы развития силы	4.00
П2.3	Основные методы развития выносливости	4.00
П2.4	Методика развития быстроты	2.00
П2.5	Особенности развития ловкости	2.00
П2.6	Гибкость и методика ее развития	2.00



<b>Самостоятельная работа</b>		
C2.1	Методы развития силовых способностей	1.00
C2.2	Способы борьбы со скоростным барьером	1.00
C2.3	Условия развития ловкости	1.00
C2.4	Характеристика компонентов физической нагрузки	1.00
C2.5	Методы развития выносливости	1.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
KBP2.1	Контактная внеаудиторная работа	6.50
<b>Раздел 3 «Физическое воспитание детей школьного возраста»</b>		<b>76.00</b>
<b>Лекции</b>		
ЛЗ.1	Цель, задачи и средства физического воспитания школьников	2.00
ЛЗ.2	Формы физического воспитания школьников.	4.00
ЛЗ.3	Особенности обучения и развития физических качеств на уроке физической культуры.	2.00
ЛЗ.4	Структура урока физической культуры. Задачи и содержание основных частей.	4.00
ЛЗ.5	Контроль и учет успеваемости по физическому воспитанию в школе	4.00
ЛЗ.6	Внеурочная деятельность по физической культуре.	2.00
ЛЗ.7	Дозирование физической нагрузки на занятии.	2.00
ЛЗ.8	Технология разработки документов планирования	4.00
ЛЗ.9	Мастерство педагога физической культуры.	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	2.00
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	Дозирование физической нагрузки на занятии.	2.00
ПЗ.11	Проведение урока и его анализ	2.00
ПЗ.12	11 Проведение внеурочного мероприятия и его анализ.	2.00
ПЗ.13	Разработка документов планирования учебной и внеурочной деятельности.	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
C3.1	Урок- основная форма физического воспитания.	5.50

С3.2	Документы планирования и учета учебной работы.	4.00
С3.3	Внеклассная работа по физическому воспитанию.	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	6.50
<b>Раздел 4 «Физическое воспитание в различные периоды жизни человека»</b>		<b>71.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л4.1	1 Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (СМГ)	2.00
Л4.2	Физическое воспитание студенческой молодежи.	2.00
Л4.3	Физическое воспитание в коррекционных школах	2.00
Л4.4	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4.00
Л4.5	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	2.00
Л4.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2.00
Л4.7	Адаптивная физическая культура	2.00
Л4.8	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	2.00
Л4.9	Система фитнес-индустрии в РФ	4.00
Л4.10	ВФСК ГТО /история, развитие, современность/.	4.00
Л4.11	ВФСК ГТО для людей с ограниченными возможностями.	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.	2.00
П4.4	Разработка конспекта занятий по физической культуре в коррекционной школе.	1.00
П4.5	Составление комплекса упражнений для людей старшего и пожилого возраста.	1.00
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	Требования и нормы ВФСК ГТО.	2.00
П4.10	Проведение и анализ учебного занятия со студентами ВятГУ.	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Специальные медицинские группы.	2.00
С4.2	Физическое воспитание студентов.	2.00
С4.3	Рекреационные занятия взрослого населения.	2.00
С4.4	Современные оздоровительные системы.	5.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	14.00
<b>Раздел 5 «Теория спортивной тренировки»</b>		<b>58.00</b>
<b>Лекции</b>		

Л5.1	Сущность спорта, его роль и условия функционирования в обществе	4.00
Л5.2	Спортивные результаты, достижения и рекорды в спорте	2.00
Л5.3	Система спортивных соревнований	2.00
Л5.4	Основные принципы спортивной подготовки	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П5.1	Основные понятия, относящиеся к спорту	2.00
П5.2	Типы и виды спорта	2.00
П5.3	Различия понятий результата, достижения, рекорда	4.00
П5.4	Цель и задачи спортивной тренировки	4.00
П5.5	Средства и методы спортивной тренировки	6.00
П5.6	Принципы спортивной тренировки	2.00
П5.7	Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности	2.00
П5.8	Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С5.1	Интегральные продукты спортивной деятельности	5.00
С5.2	Спортивно-престижная и зрелищная функции спорта	6.00
С5.3	Сравнительная характеристика видов спорта	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	5.00
<b>Раздел 6 «Основные разделы системы подготовки спортсмена »</b>		<b>61.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л6.1	Основные стороны подготовки спортсмена	2.00
Л6.2	Ориентация и отбор спортсменов в системе многолетней подготовки	2.00
Л6.3	Физическая подготовка как основа спортивного мастерства	2.00
Л6.4	Структура и методика построения подготовки спортсменов	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П6.1	Виды подготовки спортсменов	2.00
П6.2	Понятия "спортивная ориентация" и "спортивный отбор"	2.00
П6.3	Педагогические контрольные испытания (тесты)	4.00
П6.4	Соотношение ОФП иСФП на различных этапах подготовки спортсмена	2.00
П6.5	Макро, мезо, микро структура тренировочного процесса	2.00
П6.6	Закономерности спортивной адаптации	2.00
П6.7	Тренировочные эффекты: срочный, отставленный, кумулятивный	2.00
П6.8	Планирование, контроль и учет в подготовке спортсменов	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С6.1	Характеристика функций спорта	8.00
С6.2	Тенденции развития спортивных достижений	4.00

С6.3	Спортивные соревнования - как неотъемлемый атрибут спорта	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР6.1	Контактная внеаудиторная работа	19.00
<b>Раздел 7 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>85.00</b>
37.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э7.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
Э7.2	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
Э7.3	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР7.5	Сдача зачета	0.50
КВР7.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР7.3	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР7.4	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР7.1	Сдача экзамена	0.50
КВР7.6	Сдача экзамена	0.50
КВР7.7	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>468.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Введение в теорию и методику физической культуры»</b>		<b>36.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет	1.00
Л1.2	Средства физической культуры	1.00
Л1.3	Методы физической культуры	
Л1.4	Принципы физической культуры	
Л1.5	Формы организации занятий физической культуры	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общие закономерности теории и методики физической культуры	2.00
П1.2	Средства физической культуры	2.00
П1.3	Методы физической культуры	2.00
П1.4	Принципы физической культуры	
П1.5	Формы организации занятий физической культуры	
П1.6	Классификация средств физической культуры	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Этапы формирования двигательных умений и навыков	5.00
С1.2	Содержание и формы физического упражнения	6.00
С1.3	Классификация методов физической культуры	4.00
С1.4	Классификация средств физической культуры	8.00
С1.5	Классификация принципов физической культуры	5.00
С1.6	Функции физической культуры	
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		

КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Основные понятия и характеристики физических способностей»</b>		<b>36.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Общая характеристика физических способностей	2.00
Л2.2	Методика развития силы	1.00
Л2.3	Методика развития выносливости	1.00
Л2.4	Методика развития быстроты	
Л2.5	Методика развития ловкости	
Л2.6	Методика развития гибкости	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Закономерности развития физических способностей	
П2.2	Методы развития силы	
П2.3	Основные методы развития выносливости	
П2.4	Методика развития быстроты	
П2.5	Особенности развития ловкости	
П2.6	Гибкость и методика ее развития	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Методы развития силовых способностей	10.00
С2.2	Способы борьбы со скоростным барьером	5.00
С2.3	Условия развития ловкости	9.00
С2.4	Характеристика компонентов физической нагрузки	8.00
С2.5	Методы развития выносливости	
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Физическое воспитание детей школьного возраста»</b>		<b>63.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Цель, задачи и средства физического воспитания школьников	2.00
Л3.2	Формы физического воспитания школьников.	1.00
Л3.3	Особенности обучения и развития физических качеств на уроке физической культуры.	1.00
Л3.4	Структура урока физической культуры. Задачи и содержание основных частей.	2.00
Л3.5	Контроль и учет успеваемости по физическому воспитанию в школе	2.00
Л3.6	Внеурочная деятельность по физической культуре.	
Л3.7	Дозирование физической нагрузки на занятии.	
Л3.8	Технология разработки документов планирования	
Л3.9	Мастерство педагога физической культуры.	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П3.1	Документы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию в образовательных учреждениях	
П3.2	Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста	
П3.3	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного	

	возраста.	
ПЗ.4	Формы физического воспитания школьников.	2.00
ПЗ.5	Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	
ПЗ.6	Организация и методические основы проведения урока	
ПЗ.7	Формулировка узловых и частных задач.	
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	Дозирование физической нагрузки на занятии.	2.00
ПЗ.11	Проведение урока и его анализ	
ПЗ.12	11 Проведение внеурочного мероприятия и его анализ.	
ПЗ.13	Разработка документов планирования учебной и внеурочной деятельности.	
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Урок- основная форма физического воспитания.	15.00
СЗ.2	Документы планирования и учета учебной работы.	8.00
СЗ.3	Внеклассная работа по физическому воспитанию.	24.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 4 «Физическое воспитание в различные периоды жизни человека »</b>		<b>68.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л4.1	1 Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (СМГ)	
Л4.2	Физическое воспитание студенческой молодежи.	
Л4.3	Физическое воспитание в коррекционных школах	2.00
Л4.4	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	2.00
Л4.5	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	
Л4.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Л4.7	Адаптивная физическая культура	
Л4.8	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	
Л4.9	Система фитнес-индустрии в РФ	
Л4.10	ВФСК ГТО /история, развитие, современность/.	
Л4.11	ВФСК ГТО для людей с ограниченными возможностями.	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Организация и содержание занятий физической культурой в СМГ.	
П4.2	Система физического воспитания студенческой молодежи.	2.00
П4.3	Особенности занятий в коррекционной школе.	
П4.4	Разработка конспекта занятий по физической культуре в коррекционной школе.	
П4.5	Составление комплекса упражнений для людей старшего и пожилого возраста.	

П4.6	Составление программ физической подготовки людей различных профессий/ по заданию педагога/.	2.00
П4.7	Компоненты АФК/определения, цель, задачи, средства/	
П4.8	Подготовка презентаций и выступление по современным оздоровительным системам.	2.00
П4.9	Требования и нормы ВФСК ГТО.	2.00
П4.10	Проведение и анализ учебного занятия со студентами ВятГУ.	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С4.1	Специальные медицинские группы.	16.00
С4.2	Физическое воспитание студентов.	22.00
С4.3	Рекреационные занятия взрослого населения.	8.00
С4.4	Современные оздоровительные системы.	10.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 5 «Теория спортивной тренировки»</b>		<b>99.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л5.1	Сущность спорта, его роль и условия функционирования в обществе	2.00
Л5.2	Спортивные результаты, достижения и рекорды в спорте	1.00
Л5.3	Система спортивных соревнований	1.00
Л5.4	Основные принципы спортивной подготовки	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П5.1	Основные понятия, относящиеся к спорту	
П5.2	Типы и виды спорта	4.00
П5.3	Различия понятий результата, достижения, рекорда	4.00
П5.4	Цель и задачи спортивной тренировки	4.00
П5.5	Средства и методы спортивной тренировки	4.00
П5.6	Принципы спортивной тренировки	
П5.7	Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности	
П5.8	Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С5.1	Интегральные продукты спортивной деятельности	16.00
С5.2	Спортивно-престижная и зрелищная функции спорта	42.00
С5.3	Сравнительная характеристика видов спорта	21.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 6 «Основные разделы системы подготовки спортсмена »</b>		<b>135.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л6.1	Основные стороны подготовки спортсмена	
Л6.2	Ориентация и отбор спортсменов в системе многолетней подготовки	
Л6.3	Физическая подготовка как основа спортивного мастерства	
Л6.4	Структура и методика построения подготовки	

	спортсменов	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П6.1	Виды подготовки спортсменов	4.00
П6.2	Понятия "спортивная ориентация" и "спортивный отбор"	
П6.3	Педагогические контрольные испытания (тесты)	
П6.4	Соотношение ОФП иСФП на различных этапах подготовки спортсмена	
П6.5	Макро, мезо, микро структура тренировочного процесса	
П6.6	Закономерности спортивной адаптации	
П6.7	Тренировочные эффекты: срочный, отставленный, кумулятивный	
П6.8	Планирование, контроль и учет в подготовке спортсменов	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С6.1	Характеристика функций спорта	54.00
С6.2	Тенденции развития спортивных достижений	32.00
С6.3	Спортивные соревнования - как неотъемлемый атрибут спорта	45.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР6.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 7 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>31.00</b>
37.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э7.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
Э7.2	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
Э7.3	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР7.5	Сдача зачета	0.50
КВР7.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР7.3	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР7.4	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР7.1	Сдача экзамена	0.50
КВР7.6	Сдача экзамена	0.50
КВР7.7	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>468.00</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) 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.

2) 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)**

3) Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Прокофьев. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. - 129 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

1) Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» : учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / В. М. Немеровский. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 321 с. - ISBN 978-5-00150-319-4 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151117> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) 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.

2) 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.

### **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.

### **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=3-49.03.02.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51)
- 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 Samsung R525
ПРОЕКТОР NEC M230X
ТЕЛЕВИЗОР LG 43LN604V С КРЕПЛЕНИЕМ
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

**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=118992](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=118992)