

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_3-49.04.02.51_2020_113982
Актуализировано: 13.02.2021

Рабочая программа дисциплины
Базовые основы теории и методики физической культуры

наименование дисциплины

Квалификация	Магистр
выпускника	
Направление подготовки	49.04.02
	шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
	наименование
Направленность (профиль)	3-49.04.02.51
	шифр
	Адаптивная физическая реабилитация
	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

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель изучения дисциплины – освоение магистрантами системы научно-практических знаний в области теории и методики физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по направлению.
Задачи дисциплины	обеспечить усвоение магистрантами фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостного осмыслиения сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по специальности; сформировать у магистрантов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала; воспитать у будущих магистрантов 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; сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных кадрах для решения государственных задач в области физического воспитания, адаптивной физической культуры, адаптивной физической реабилитации; развивать гражданскую и духовно-нравственную культуру личности магистрантов на примерах, связанных с материалом учебного предмета.

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

Компетенция ОПК-1

Способен осуществлять научно-методическое сопровождение процесса обучения в основных видах адаптивной физической культуры		
Знает	Умеет	Владеет
Этапы и структуру процесса обучения в основных видах физической культуры, в том числе и в адаптивной физической культуре	Применять приемы научно-методического сопровождения процесса обучения	Владеет навыками организации и проведения научно-исследовательских работ на различных этапах обучения в основных видах физической культуры

Компетенция ОПК-2

Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования
--

Знает	Умеет	Владеет
Эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры	Обосновывать выбор методов обучения и развития двигательных способностей с учащимися специальных медицинских групп в образовательных организациях высшего образования	Навыками разработки педагогических технологий по применению современных методов обучения в образовательном процессе со студентами специальных медицинских групп

Компетенция ОПК-3

Способен оценивать эффективность и выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры

Знает	Умеет	Владеет
Способы выявления проблемных ситуаций на разных этапах процесса обучения	Применять знания о главных и второстепенных ошибках в методике обучения техники и развития физических качеств как основных критериях при постановке оценок	Обладает способностями оценивать эффективность процесса обучения в различных областях физической и адаптивной физической культуры

Компетенция ОПК-9

Способен проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта

Знает	Умеет	Владеет
Мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта	Проводить комплексные мероприятия по профилактике негативных социальных явлений во всех видах адаптивной физической культуры средствами физической культуры и спорта	Навыками проведения комплексных мероприятий по решению проблем адаптивной физической культуры

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Базовые блоки теории и методики физической культуры	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3
2	Физическое воспитание детей школьного возраста	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-9
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-9

Формы промежуточной аттестации

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Экзамен	1 семестр (Очная форма обучения) 1 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	1	1	144	4	72.5	36	6	30	0	71.5			1
Заочная форма обучения	1	1	144	4	22.5	20	10	10	0	121.5			1

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Базовые блоки теории и методики физической культуры»		61.00
Лекции		
Л1.1	Компоненты физической культуры. Задачи, средства и формы физической культуры.	2.00
Л1.2	Методы. принципы и структура обучения.	2.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Общие, узловые и частные задачи.	2.00
П1.2	Принципы обучения в физической культуре и спорте.	2.00
П1.3	Общепедагогические и специфические методы обучения.	2.00
П1.4	Структура процесса обучения/ знания-представления, умения, навыки/	2.00
П1.5	Средства и методы развития быстроты	2.00
П1.6	Средства и методы развития силы.	2.00
П1.7	Средства и методы развития гибкости и координационных способностей	2.00
П1.8	Средства и методы развития выносливости.	2.00
Самостоятельная работа		
C1.1	Формулировка задач в физической культуре.	5.00
C1.2	Реализация принципов обучения на практике.	6.00
C1.3	Методы развития физических качеств.	12.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP1.1	Контактная внеаудиторная работа.	18.00
Раздел 2 «Физическое воспитание детей школьного возраста»		56.00
Лекции		
Л2.1	Урок-основная форма физического воспитания школьников. Структура урока.	1.00
Л2.2	Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.	1.00
Л2.3	Дозирование физических нагрузок на уроке	
Семинары, практические занятия		
П2.1	Задачи и содержание подготовительной части урока	2.00
П2.2	Задачи и содержание основной части урока.	2.00
П2.3	Задачи и содержание заключительной части урока.	2.00
П2.4	Компоненты обучения двигательному действию.	2.00
П2.5	Макро, мезо и микроструктура занятия.	2.00
П2.6	Методы организации занимающихся.	2.00
П2.7	Общая и моторная плотность занятия. Пульсовая кривая.	2.00
Самостоятельная работа		
C2.1	Практическая работа " Компоненты обучения	6.00

	физическому упражнению"	
C2.2	Написание конспекта урока/тренировки/	4.00
C2.3	Технологическая карта урока.	4.00
C2.4	Внешние признаки утомления.	3.00
C2.5	Расчет общей и моторной плотности занятия.	3.00
C2.6	Пульсовая кривая занятия/ практическая зарисовка/	2.00
C2.7	Негативные социальные явления в адаптивной физической культуре.	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP2.1	Контактная внеаудиторная работа.	16.00
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		
Э3.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
KBP3.1	Консультация перед экзаменом	2.00
KBP3.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		144.00

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Базовые блоки теории и методики физической культуры»		62.00
Лекции		
L1.1	Компоненты физической культуры. Задачи, средства и формы физической культуры.	2.00
L1.2	Методы. принципы и структура обучения.	2.00
Семинары, практические занятия		
P1.1	Общие, узловые и частные задачи.	
P1.2	Принципы обучения в физической культуре и спорте.	
P1.3	Общепедагогические и специфические методы обучения.	
P1.4	Структура процесса обучения/ знания-представления, умения, навыки/	
P1.5	Средства и методы развития быстроты	1.00
P1.6	Средства и методы развития силы.	1.00
P1.7	Средства и методы развития гибкости и координационных способностей	1.00
P1.8	Средства и методы развития выносливости.	1.00
Самостоятельная работа		
C1.1	Формулировка задач в физической культуре.	12.00
C1.2	Реализация принципов обучения на практике.	8.00
C1.3	Методы развития физических качеств.	34.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP1.1	Контактная внеаудиторная работа.	
Раздел 2 «Физическое воспитание детей школьного возраста»		73.00
Лекции		
L2.1	Урок-основная форма физического воспитания	2.00

	школьников. Структура урока.	
Л2.2	Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.	2.00
Л2.3	Дозирование физических нагрузок на уроке	2.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Задачи и содержание подготовительной части урока	1.00
П2.2	Задачи и содержание основной части урока.	
П2.3	Задачи и содержание заключительной части урока.	1.00
П2.4	Компоненты обучения двигательному действию.	
П2.5	Макро, мезо и микроструктура занятия.	
П2.6	Методы организации занимающихся.	2.00
П2.7	Общая и моторная плотность занятия. Пульсовая кривая.	2.00
Самостоятельная работа		
C2.1	Практическая работа " Компоненты обучения физическому упражнению"	10.00
C2.2	Написание конспекта урока/тренировки/	12.00
C2.3	Технологическая карта урока.	12.00
C2.4	Внешние признаки утомления.	10.00
C2.5	Расчет общей и моторной плотности занятия.	8.00
C2.6	Пульсовая кривая занятия/ практическая зарисовка/	9.00
C2.7	Негативные социальные явления в адаптивной физической культуре.	
Контактная внеаудиторная работа		
KBP2.1	Контактная внеаудиторная работа.	
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		9.00
Э3.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
KBP3.1	Консультация перед экзаменом	2.00
KBP3.2	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		144.00

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 ознакомлены на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

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

Учебная литература (основная)

- 1) Метвеев, Лев Павлович. Теория и методика физической культуры : учебник: [Общие основы теории и методики физ. воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физ. культуры]: Учеб. / Л. П. Метвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 542 с. : ил. - ISBN 5-278-00326-X : 5.00 р. - Текст : непосредственный.
- 2) 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. - Библиог.: с. 453-456. - ISBN 978-5-9718-0431-4 : 420.00 р. - Текст : непосредственный.
- 3) Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2002. - 480 с. - 146.42 р. - Текст : непосредственный.

Учебная литература (дополнительная)

- 1) Визитей, Николай Николаевич. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Н. Визитей. - М. : Сов. спорт, 2009. - 184 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0353-9 : 250.00 р. - Текст : непосредственный.
- 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) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 4) 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.
- 5) Зациорский, Владимир Михайлович. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1970. - 200 с. - 0.78 р. - Текст : непосредственный.

- 6) Базовая физическая культура : учебное пособие. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 132 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158618> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 7) 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.
- 8) Чермит, Казбек Давлетмисович. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 Физ. культура / К. Д. Чермит. - М. : Сов. спорт, 2005. - 272 с. - Библиог.: с. 265-268. - ISBN 5-85009-935-2 : 154.05 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=3-49.04.02.51
- 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)
- 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/elektronnnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Samsung R525
Ноутбук Aser Extensa
НОУТБУК DELL INSPIRON 3567 15.6" BLACK
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
ПУЛЬСОКСИМЕТР YХ 300 АРМЕД
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 диссертаций и авторефераторов 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=113982