


**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**

	<small>наименование дисциплины</small>
Квалификация выпускника	Магистр
Направление подготовки	49.04.02
	<small>шифр</small>
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
	<small>наименование</small>
Направленность (профиль)	3-49.04.02.51
	<small>шифр</small>
	Адаптивная физическая реабилитация
	<small>наименование</small>
Формы обучения	Заочная, Очная
	<small>наименование</small>
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	<small>наименование</small>
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	<small>наименование</small>

## **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	<p>обеспечить усвоение магистрантами 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>сформировать у магистрантов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;</p> <p>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;</p> <p>сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных кадрах для решения государственных задач в области физического воспитания. адаптивной физической культуры, адаптивной физической реабилитации;</p> <p>развивать гражданскую и духовно-нравственную культуру личности магистрантов на примерах, связанных с материалом учебного предмета.</p>

### 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
<b>Раздел 1 «Базовые блоки теории и методики физической культуры»</b>		<b>61.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Компоненты физической культуры. Задачи, средства и формы физической культуры.	2.00
Л1.2	Методы, принципы и структура обучения.	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
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
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Формулировка задач в физической культуре.	5.00
С1.2	Реализация принципов обучения на практике.	6.00
С1.3	Методы развития физических качеств.	12.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа.	18.00
<b>Раздел 2 «Физическое воспитание детей школьного возраста»</b>		<b>56.00</b>
<b>Лекции</b>		
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	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
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
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	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
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа.	16.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>27.00</b>
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР3.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>144.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Базовые блоки теории и методики физической культуры»</b>		<b>62.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Компоненты физической культуры. Задачи, средства и формы физической культуры.	2.00
Л1.2	Методы. принципы и структура обучения.	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общие, узловые и частные задачи.	
П1.2	Принципы обучения в физической культуре и спорте.	
П1.3	Общепедагогические и специфические методы обучения.	
П1.4	Структура процесса обучения/ знания-представления, умения, навыки/	
П1.5	Средства и методы развития быстроты	1.00
П1.6	Средства и методы развития силы.	1.00
П1.7	Средства и методы развития гибкости и координационных способностей	1.00
П1.8	Средства и методы развития выносливости.	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Формулировка задач в физической культуре.	12.00
С1.2	Реализация принципов обучения на практике.	8.00
С1.3	Методы развития физических качеств.	34.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа.	
<b>Раздел 2 «Физическое воспитание детей школьного возраста»</b>		<b>73.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	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
<b>Семинары, практические занятия</b>		
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
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Практическая работа " Компоненты обучения физическому упражнению"	10.00
С2.2	Написание конспекта урока/тренировки/	12.00
С2.3	Технологическая карта урока.	12.00
С2.4	Внешние признаки утомления.	10.00
С2.5	Расчет общей и моторной плотности занятия.	8.00
С2.6	Пульсовая кривая занятия/ практическая зарисовка/	9.00
С2.7	Негативные социальные явления в адаптивной физической культуре.	
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа.	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>9.00</b>
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР3.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>144.00</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) 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. - Библиогр.: 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 коррективке 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. - Библиогр.: 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](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](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
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 УХ 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 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=113982](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=113982)