

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:

Декан факультета физической культуры
и спорта

(наименование института / факультета)

П.В. Левин

(И.О. Фамилия)



(подпись)

«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры

Уровень основной профессиональной образовательной программы
бакалавриат

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Факультет (институт) Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань, 20_19_

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Теория и методика физической культуры» Б1.О.13 относится к Обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- История адаптивной физической культуры
- Анатомия человека
- Научно-методическая деятельность
- Физиология человека
- Психология
- Психология развития
- Педагогика

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- Врачебный контроль в адаптивной физической культуре
- Адаптивный спорт
- Теория и организация адаптивной физической культуры
- Основы физической реабилитации
- Лечебная физическая культура
- Производственная практика (преддипломная практика)

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных (ОПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Выбирает средства и методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, функционального состояния различных физиологических систем организма с учетом возраста и пола, уровня подготовленности и нозологических форм заболеваний занимающихся	1. термины и понятия по теории и методики физической культуры 2. основы становления и развития теории и методики физической культуры, 3. место и роль физической культуры в современном мире.	1. проводить анализ теорий в области физической культуры и спорта 2. сохранять культурное и историческое наследие физической культуры и спорта в России 3. интегрировать исторический опыт развития теории и методики физического воспитания	1. знаниями и приемами научного описания и объяснения фактов физической культуры и спорта. 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. теоретическими основами методики физического воспитания
2.	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, сенситивные периоды развития тех или иных	ПК-7.1. Осуществляет подбор физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом особенностей развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии	- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта; - механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической	- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы	- основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов

	функций	здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.	устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды	питания и регуляции психического состояния, морфофункциональных, особенностей занимающихся - разрабатывать и планировать, оценивать перспективность, осуществлять корректирование программ по физическому воспитанию, занятиям физической культурой и спортом для лиц различного возраста, пола и состояния здоровья	- специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры
3.		ОПК-7.2. Применяет и разрабатывает современные методики развития физических и психических качеств в различных видах АФК с учетом сенситивных периодов развития их функций, особенностей нозологических групп и кризисов психофизического созревания.	- физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом	- выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального	- средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.

				состояния занимающихся	
4.	ОПК-12. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	ОПК-12.1. Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности, особенности изучаемых явлений и процессов, средств и методов контроля при проведении исследований в сфере АФК.	1. Основные проблемы, определяющие область будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний в сфере АФК; 2. Методы медико-биологического и педагогического контроля состояния занимающихся; 3. Методологию анализа современных проблем в сфере АФК.	1. Применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин; 2. Составлять программу научных исследований в сфере АФК; 3. Выбирать и обосновывать методы выполнения НИР в сфере АФК.	1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений в сфере АФК; 2. Навыками ранжирования проблем в сфере АФК; 3. Навыками организации экспериментальных исследований и методикой литературного описания научного процесса в сфере АФК.
5.		ОПК -12.2. Демонстрирует знание основ общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических и научно-методических задач	1. Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; 2. Базовые термины и понятия, этапы научного исследования; 3. Методы организации и проведения научно-исследовательской работы в сфере АФК.	1. Организовывать и проводить научно-методическую работу по проблемам физического воспитания в сфере АФК; 2. Использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида; 3. Организовать и провести контрольные испытания, обработать полученные результаты с использованием	1. Владеть навыками организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по проблемам физического воспитания в сфере АФК. 2. Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; 3. Навыками системного анализа изучаемого явления или процесса в сфере АФК.

				методов математической статистики сфере АФК.	
--	--	--	--	---	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№6	№	№	№
		часов	Часов	часов	часов
1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	20	10	-	-	-
В том числе:					
Лекции (Л)	8	8	-	-	-
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	12	12	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Иные виды занятий	-	-	-	-	-
2. Самостоятельная работа студента (всего)	120	120	-	-	-
3. Курсовая работа (при наличии)	КП	-	-	-	-
	КР	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	3	3	-	-
	экзамен (Э)				
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	144	144	-	-
	зач. ед.	4	4	-	-

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
6	1	Общая характеристика физической культуры	Общие основы теории физической культуры. Физическая культура как социальная система. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Средства формирования физической культуры личности. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы занятий физическими упражнениями. Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки.
6	2	Характеристика физических способностей, методика	Понятие о физических способностях, основные формы их

		их развития	<p>проявления. Силовые способности и методика их развития.</p> <p>Скоростные способности и методика их развития.</p> <p>Координационные способности и методика их развития.</p> <p>Выносливость и основы методики ее воспитания.</p> <p>Гибкость и основы методики ее воспитания.</p> <p>Формы построения занятий физическими упражнениями.</p> <p>Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
6	3	<p>Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни.</p> <p>Теория и методика спорта.</p>	<p>Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>Физическое воспитание детей школьного возраста.</p> <p>Формы организации физического воспитания школьников.</p> <p>Планирование физического воспитания школьников.</p> <p>Контроль и учет успеваемости на уроках.</p> <p>Физическое воспитание учащихся средних специальных учебных заведений.</p> <p>Физическое воспитание студенческой молодежи.</p> <p>Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.</p> <p>Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Спорт в системе физической культуры.</p> <p>Основы построения спортивной тренировки.</p> <p>Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Оздоровительно-рекреативная физическая культура.</p> <p>Реабилитационная физическая культура.</p>

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы не предусмотрены

Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 120 часов (указать в соответствии с учебным планом). Видами СРС являются:

- Подготовка к практическим занятиям
- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы
- Работа со справочными материалами
- Выполнение индивидуальных домашних заданий
- Подготовка к зачету

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости).

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с. (есть и пред. изд.)
2	Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644 (04.05.2016).

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2010. - 272 с.
2	Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606 (04.05.2016).
3.	Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 272 с.
4.	Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания. - Москва: Академия, 2010.
5.	Петров, В.К. Новые формы физической культуры и спорта – Москва: Советский

	спорт, 2010.
6.	Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - Москва: СпортАкадемПресс, 2009.
7.	Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2009.
8.	Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. - Москва: Академия, 2010.
9.	Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - Москва: ФиС, 2008.
10.	Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - Москва: Советский спорт, 2007.
11.	Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет. - СПб.: Лань, 2007.
12.	Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - СПб.: Лань, 2008.
13.	Платонова, В.Н. Теория спорта. - Киев: Вища школа, 2007.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04.2018).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/> (дата обращения: 15.04.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
8. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5.5. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура [Текст] / изд. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институт специальной педагогики и психологии, Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – 2007 - . – Санкт-Петербург, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1998-149X.
2. Высшее образование сегодня [Текст] : ежемесячный журнал. – 2001 - . – Москва: Логос, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 1726-667X.
3. Педагогика [Текст] : научно-теоретический журнал Российской академии образования / учредители : трудовой коллектив редакции Российской академии образования. – 1937, июль - . – Москва : Педагогика, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0869-561X.

4. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
5. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
6. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РСФСР]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
8. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Указываются требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций и лабораторных работ: видеопроектор, экран настенный, ноутбук.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Контрольная работа/индивидуальное задание	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и

	являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ