

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 2020 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 20

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 универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) 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	ОПК-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. ВООК.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
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.)

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

В этом разделе могут быть представлены планы практических и семинарских занятий с указанием основной и дополнительной литературы; методические указания по проведению лабораторных работ и др.

**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
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«Теория и методика физической культуры»**

Направление подготовки

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины – 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

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

ОПК-4.1. *Знать:* термины и понятия по теории и методике физической культуры; основы становления и развития теории и методике физической культуры, место и роль физической культуры в современном мире. *Уметь:* проводить анализ теорий в области физической культуры и спорта; сохранять культурное и историческое наследие физической культуры и спорта в России; интегрировать исторический опыт развития теории и методике физического воспитания. *Владеть:* применением физиологических знаний для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми.

ОПК-7.1. *Знать:* механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам применительно к требованиям вида спорта; механизмы влияния двигательной активности на повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды. *Уметь:* реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы 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. *Владеть:* основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки физиологического состояния спортсменов; - специальными знаниями о физических способностях, физическом развитии, образовательных возможностях и потребности детей и подростков в сфере физической культуры.

ОПК-7.2. *Знать:* физиологические основы работоспособности, развития утомления, восстановления и тренированности организма при занятиях физической культурой и спортом. *Уметь:* 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 состояния занимающихся. *Владеть:* средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся.

ОПК-12.1. *Знать:* основные проблемы, определяющие область будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний в сфере АФК; методы медико-биологического и педагогического контроля состояния занимающихся; методологию анализа современных проблем в сфере АФК. *Уметь:* применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин; составлять программу научных исследований в сфере АФК; выбирать и обосновывать методы выполнения НИР в сфере АФК. *Владеть:* способами совершенствования профессиональных знаний и умений в сфере АФК; навыками ранжирования проблем в сфере АФК; навыками организации экспериментальных исследований и методикой литературного описания научного процесса в сфере АФК.

ОПК-12.1. *Знать:* основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; базовые термины и понятия, этапы научного исследования; методы организации и проведения научно-исследовательской работы в сфере АФК. *Уметь:* организовывать и проводить научно-методическую работу по проблемам физического воспитания в сфере АФК; использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида; организовать и провести контрольные испытания, обработать полученные результаты с использованием методов математической статистики в сфере АФК. *Владеть:* навыками организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по проблемам физического воспитания в сфере АФК; умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; навыками системного анализа изучаемого явления или процесса в сфере АФК.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Зачет (3 курс 6 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.