

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.24 Теория и методика физической культуры

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03.32 Рекреация и активный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

профессор, Гелецкий Владислав Михайлович

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель преподавания данной дисциплины – интегрировать знания, полученные при освоении дисциплин, изучающих различные аспекты двигательной деятельности человека (биохимии, анатомии, физиологии, педагогики, психологии и др.) в целостную систему теоретических и методических положений, раскрывающих закономерности формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей, организации и проведения учебно-тренировочной и физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами людей.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- освоить понятийный аппарат теории физической культуры;
- изучить теоретические положения физкультурной деятельности;
- освоить средства и методы формирования физической культуры личности;
- изучить особенности физкультурной деятельности в различные периоды жизни человека;
- изучить теоретические основы рекреационной физической культуры.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся	знать положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся уметь определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени. владеть методикой планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной

ОПК-1.2: Разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утвержденных программ и методик физического воспитания для	<p>знать особенности перспективного, текущего и оперативного планирования</p> <p>знать программы и методики физического воспитания для занимающихся разного пола и возраста</p> <p>уметь разрабатывать документы перспективного, текущего и оперативного планирования</p>
занимающихся различного пола и возраста	владеть методикой разработки документов планирования
ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.1: Применяет средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	<p>знать характерные признаки двигательного умения и двигательного навыка</p> <p>знать средства и методы обучения двигательным действиям, педагогические особенности формирования двигательного навыка</p> <p>знать задачи и содержание этапов обучения двигательному навыку</p> <p>уметь описывать технику физических упражнений, выделять основу, основное звено и детали техники.</p> <p>уметь выбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям</p> <p>владеть методикой обучения двигательному действию</p>
ОПК-3.2: Определяет основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	<p>знать эффекты воздействия физических упражнений на организм человека</p> <p>знать особенности рекреационно-оздоровительной деятельности</p> <p>уметь определять двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной и рекреационно-оздоровительной деятельностью</p> <p>уметь дозировать внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки.</p> <p>владеть методикой обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью</p>
ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	
ОПК-8.1: Осуществляет контроль тренировочных программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации	<p>знать особенности режимов занятий по физической рекреации</p> <p>знать средства и методы физической рекреации</p> <p>уметь оценивать режимы двигательной активности</p> <p>владеть методами контроля режимов двигательной активности</p>

ОПК-8.2: Способен на основе анализа результатов контроля	знать средства и методы реализации программ обучения двигательным действиям и развития
подбирать соответствующие средства и методы реализации программ.	двигательных способностей уметь подбирать соответствующие средства и методы реализации программ на основе результатов контроля владеть методами педагогического контроля в физическом воспитании

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: Теория и методика физической культуры. Часть1 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=34746> Теория и методика физической культуры. Часть2 <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=18957> .

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Сем естр	
		1	2
Контактная работа с преподавателем:	3,56 (128)		
занятия лекционного типа	1,78 (64)		
практические занятия	1,78 (64)		
Самостоятельная работа обучающихся:	4,44 (160)		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Да		
Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)	1 (36)		

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п		Модули, темы (разделы) дисциплины		Контактная работа, ак. час.							
				Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
						Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
						Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС		
1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ											
2. Модуль 1. Физическая культура как социальное явление											
		1. Введение в теорию физической культуры		2							
		2. Введение в теорию физической культуры				2					
		3. Введение в теорию физической культуры								6	
		4. Физическая культура как вид культуры		2							
		5. Физическая культура как вид культуры				2					
		6. Физическая культура как вид культуры								6	
		7. Система физической культуры		2							
		8. Система физической культуры				2					
		9. Система физической культуры								6	
3. Модуль 2. Средства, методы и методические принципы формирования физической культуры личности											
		1. Средства формирования физической культуры личности		4							

2. Средства формирования физической культуры личности			4					
3. Средства формирования физической культуры личности							8	
4. Методы формирования физической культуры личности	2							
5. Методы формирования физической культуры личности			2					
6. Методы формирования физической культуры личности							6	
7. Методические принципы занятий физическими упражнениями	2							
8. Методические принципы занятий физическими упражнениями			2					
9. Методические принципы занятий физическими упражнениями							6	
4. Модуль 3. Обучение двигательным действиям								
1. Двигательные умения и навыки	4							
2. Двигательные умения и навыки			4					
3. Двигательные умения и навыки							12	
4. Этапы обучения двигательным действиям	2							
5. Этапы обучения двигательным действиям			2					
6. Этапы обучения двигательным действиям							6	
5. Модуль 4. Развитие двигательных способностей								
1. Развитие силовых способностей	2							
2. Развитие силовых способностей			2					
3. Развитие силовых способностей							8	

4. Развитие скоростных способностей	2							
5. Развитие скоростных способностей			2					
6. Развитие скоростных способностей							6	
7. Развитие выносливости	2							
8. Развитие выносливости			2					
9. Развитие выносливости							6	
10. Развитие гибкости	2							
11. Развитие гибкости			2					
12. Развитие гибкости							4	
13. Развитие координационных способностей	2							
14. Развитие координационных способностей			2					
15. Развитие координационных способностей							4	
16.								
6. Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА								
7. Модуль 5. Организация и проведение занятий физическими упражнениями								
1. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК	2							
2. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК			2					
3. Содержание и оформление курсовой работы по ТиМФК							4	
4. Формы проведения занятий физическими упражнениями	2							
5. Формы проведения занятий физическими упражнениями			2					
6. Формы проведения занятий физическими упражнениями							4	

7. Методические основы проведения урока физической культуры	2							
8. Методические основы проведения урока физической культуры			2					
9. Методические основы проведения урока физической культуры							4	
10. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями	4							
11. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями			4					
12. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями							8	
13. Формирование личности занимающихся физическими упражнениями	2							
14. Формирование личности занимающихся физическими упражнениями			2					
15. Формирование личности занимающихся физическими упражнениями							4	
8. Модуль 6. Физическая культура в системе воспитания и образования								
1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	4							
2. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста			4					
3. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста							10	
4. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	8							

5. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста			8					
6. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста							16	
7. Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях	2							
8. Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях			2					
9. Физическая культура в средних специальных и высших образовательных учреждениях							8	
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2							
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка			2					
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка							4	
9. Модуль 7. Физическая культура взрослых								
1. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	4							
2. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста			4					
3. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста							10	
4. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	2							
5. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста			2					

6. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста							4	
7.								
Всего	64		64				160	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"(Москва: Издательский центр "Академия").
2. Гелецкий В. М., Гелецкая Л. Н., Чикуров А. И. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. комплекс [для студентов напр. 034300.62 «Физическая культура»](Красноярск: СФУ).
3. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и выпускные квалификационные работы: учебное пособие по направлениям подготовки 034300 "Физическая культура", квалификация бакалавр, 034300 "Физическая культура", квалификация магистр, по дисциплине "Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте"(Красноярск: ИПК СФУ).
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура"(Москва: Academia (Академия)).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Программное обеспечение используется для презентаций лекционного курса, проведение семинаров с использованием интерактивных средств.
2. Используются следующие программы:
3. LMS Moodle;
4. WinRAR Standard License – для юридических лиц;
5. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE;
6. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2;
7. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Не используются

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного должны быть наборы демонстрационного оборудования (проектор или интерактивная доска), обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СФУ.