

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
/Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.02.05 Теория физической культуры

**Направление подготовки:** 49.04.01 Физическая культура

**Направленность (профиль):** Технологии физического воспитания и спорта

**Квалификация (степень):** магистр

**Форма обучения:** очно-заочная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		1	
Семестр/триместр		1	

Лекции		8	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		10	
Консультации		2	
Форма промежуточной аттестации		экзамен-0,3	
Контроль		9	
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		150,7	

**Всего часов: 180**

**Трудоемкость: 5 зачетных единиц.**

Разработчик(и) рабочей программы:  
кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ А.А. Шахов

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** обеспечить теоретическое осмысление у обучающихся основ физической культуры и формировать у них умения практической реализации её теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

- сформировать систему знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения физической культуре;
- преобразовать педагогические знания, умения и навыки в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК - 9	Знать: - теорию спорта; - методику физической культуры; - методику спортивной тренировки; - способы представления и передачи информации в процессе занятий физической культурой с различным контингентом населения; - методику организации контроля в процессе спортивной тренировки; - средства обучения и воспитания; - технические средства обучения (ТСО); - средства технического обеспечения спортивной тренировки, включая средства электронного и дистанционного обучения;	Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	уметь: - моделировать и проектировать педагогические системы и технологии; - применять на практике передовой педагогический опыт; - осуществлять мониторинг качества тренировочного процесса; - использовать оптимальные методы тренировки с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;	умеет: - моделировать и проектировать педагогические системы и технологии в области физической культуры; - применять на практике передовой педагогический опыт в области физической культуры; - осуществлять мониторинг качества процесса физического воспитания; - использовать оптимальные методы физического воспитания с учётом возрастных, половых и

		индивидуальных особенностей занимающихся.
	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки новых подходов к организации спортивной тренировки;</li> <li>- технологиям обучения в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- навыками разработки и обновления рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий);</li> <li>- современными педагогическими методами обучения и воспитания; новейшими педагогическими технологиями.</li> </ul>	<p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки новых подходов к организации физического воспитания;</li> <li>- технологиям обучения в сфере физической культуры;</li> <li>- навыками разработки учебно-методической документации;</li> <li>- современными методами физического воспитания.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

Не реализуется

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
	<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры.</b>	<b>75,5</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>			<b>68</b>
1.	Тема 1. Система физической культуры Российской Федерации. Средства физического воспитания.	<b>19</b>	1	1			17
2.	Тема 2. Принципы и методы физического воспитания.	<b>18,5</b>	0,5	1			17
3.	Тема 3. Основы обучения двигательным действиям.	<b>19</b>	1	1			17
4	Тема 4. Физические способности и их	<b>19</b>	1	1			17

	характеристика.					
	<b>Раздел 2. Теория и методика физической культуры детей и учащейся молодежи</b>	<b>57</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>51</b>
5.	Тема 5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	<b>19</b>	1	1		17
6.	Тема 6. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	<b>19</b>	1	1		17
7.	Тема 7. Физическая культура учащейся и студенческой молодежи	<b>19</b>	1	1		17
	<b>Раздел 3. Физическая культура взрослого населения</b>	<b>36,2</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>		<b>31,7</b>
8	Тема 8. Физическая культура лиц среднего возраста	<b>18</b>	1	1		16
9	Тема 9. Физическая культура пожилого возраста	<b>18,2</b>	0,5	2		15,7
10.	Экзамен	<b>0,3</b>				
11.	Консультация	<b>2</b>				
12.	Контроль	<b>9</b>				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>150,7</b>

### **Заочная форма обучения**

Не реализуется

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме реферата.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Развитие содержания образования по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования России.
2. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
3. Пути реализации государственного образовательного стандарта в современных концепциях модернизации содержания образования по предмету «Физическая культура».
4. Специфика процесса обучения по предмету «Физическая культура».
5. Принципы обучения предмету «Физическая культура».

6. Требования к личности учителя физической культуры.
7. Учащиеся - субъект взаимодействия преподавания и учения по предмету «Физическая культура».
8. Возрастные особенности анатомо-физиологического развития учащихся общеобразовательных школ.
9. Физическое развитие учащихся общеобразовательных школ.
10. Возрастно-половые особенности показателей физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.
11. Особенности усвоения учащимися техники циклических двигательных действий в процессе обучения предмету «Физическая культура».
12. Особенности усвоения учащимися элементов техники спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей) в процессе обучения предмету «Физическая культура».

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену.

## **Вопросы к экзамену**

### **теоретические**

1. «Теория и методика физической культуры» как наука и учебная дисциплина. Основные понятия «ТМФК»: «Физическая культура», «Физическое воспитание», «Спорт», «Физическая рекреация», «Физическая реабилитация», «Физическое развитие», «Физическое совершенствование», «Физическая подготовленность», «Двигательная активность», «Здоровье».
2. Цель, задачи и общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
3. Основы и основные направления российской системы физического воспитания.
4. Понятие об основных и дополнительных средствах физической культуры, их классификационная характеристика.
5. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Классификации физических упражнений.
6. Техника физических упражнений (понятие «Спортивная техника», виды, основа, ведущее звено, детали и фазы техники). Педагогические критерии техники.
7. Характеристики техники движений: количественные (пространственные, пространственно-временные, временные и динамические) и качественные.
8. Методы обучения двигательным действиям (методы целостного и расчлененного упражнения, метод сопряженного воздействия), их назначение и особенности применения.

9. Методы преимущественного воспитания физических способностей (виды, назначение, содержание, методические особенности).

10. Методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), их назначение и особенности использования.

11. Характеристика методов слова и методов обеспечения наглядности, особенности их использования в процессе обучения.

12. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Общая характеристика и пути их реализации в процессе обучения.

13. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Понятия: «Двигательное умение», «Двигательный навык» и их характеристика.

14. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.

15. Этап начального обучения двигательному действию: задачи, средства и методы. Двигательные ошибки при обучении и пути их исправления.

16. Этап углубленного обучения двигательному действию: задачи, средства и методы.

17. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства и методы.

18. Характеристика физических способностей (понятие, классификация, закономерности воспитания).

19. Силовые способности (понятие «Силовые способности», виды силовых способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания силовых способностей. Способы контроля над уровнем воспитания силы.

20. Скоростные способности (понятие «Скоростные способности», формы проявления; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания скоростных способностей. Способы контроля над уровнем воспитания скоростных способностей.

21. Выносливость (понятие «Выносливость», виды выносливости; факторы, влияющие на проявление и воспитание выносливости). Характеристика средств и методов воспитания выносливости. Критерии и способы оценки выносливости.

22. Координационные способности (понятие «Координационные способности»; основные группы координационных способностей; факторы, влияющие на их проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания координационных способностей. Критерии и способы оценки координационных способностей.

23. Гибкость (понятие «Гибкость»; виды гибкости; факторы, влияющие на ее проявление и воспитание). Характеристика средств и методов воспитания гибкости. Критерии и способы оценки гибкости.

24. Цель, задачи и средства физической культуры детей дошкольного возраста.

25. Физическая культура школьников: задачи, средства, характеристика методов обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

26. Формы организации занятий физическими упражнениями со

школьниками, их классификация и характерные особенности.

27. Характерные черты урока физической культуры и требования к его проведению. Содержание и структура урока.

28. Подготовка учителя к проведению урока и характеристика каждого из ее видов (организационная, двигательная, речевая, теоретическая и психологическая).

29. Методика разработки и написания развернутого плана - конспекта урока по физкультуре. Форма плана-конспекта урока физической культуры.

30. Задачи, средства, формы организации учебной деятельности и методика проведения урока физической культуры.

31. Характеристика современных программ по физической культуре для учащихся I -XI классов, их структура и содержание.

32. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Требования к планированию. Характеристика и методика разработки документов планирования (годовой план график, четвертной план, план – конспект урока)

33. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе, его назначение, виды и характеристика (хронометрирование, пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение и анализ урока).

34. Оценка и учет успеваемости по физической культуре. Формы учета (предварительный, текущий, итоговый). Требования к оценке успеваемости.

35. Физическая культура школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: задачи, средства, формы, содержание учебного материала и особенности методики.

36. Физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школьников: значение, задачи, формы и особенности организации.

37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе: значение, задачи, формы (групповые и массовые) и особенности организации. Требования к организации внеклассной работы.

38. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе и характеристика основных ее документов.

39. Внешкольная работа по физической культуре: значение, задачи, формы и особенности организации. Физическое воспитание школьников в семье.

40. Физкультурно-спортивная работа в детских оздоровительных лагерях отдыха: значение, задачи, формы и методика организации.

41. Физическая культура учащихся профессиональных училищ и средних специальных учебных заведений (значение, задачи, формы организации и методика проведения).

42. Физическая культура студенческой молодежи (значение, задачи, формы организации и методика проведения).

43. Физическая культура в жизни людей среднего и пожилого возраста (значение, задачи, средства, формы и особенности методики).

## **Практические вопросы**

1. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

2. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры.

3. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся начальных классов на одном уроке физической культуры.

4. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания быстроты двигательной реакции у школьников на одном уроке физической культуры.

5. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

6. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростных способностей как комплексного качества у школьников на одном уроке физической культуры.

7. На примере упражнений из раздела «Лыжная подготовка» описать методику воспитания общей выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

8. На примере упражнений из раздела «Гимнастика» описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

9. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

10. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым противодействием партнера, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

11. На примере упражнений с внешним сопротивлением, создаваемым сопротивлением упругих предметов, описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

12. На примере упражнений с преодолением сопротивления внешней среды описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

13. На примере упражнений с преодолением веса собственного тела описать методику воспитания силовой выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

14. На примере изометрических упражнений описать методику воспитания статической выносливости у школьников на одном уроке физической культуры.

15. На примере повторного метода описать методику воспитания пространственной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

16. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания частоты движений у школьников на одном уроке физической культуры.

17. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания силовой точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

18. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания временной точности движений у школьников на одном уроке физической культуры.

19. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания статического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

20. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания динамического равновесия у школьников на одном уроке физической культуры.

21. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику, направленную на преодоление нерациональной мышечной напряженности у школьников.

22. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания активной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

23. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания пассивной гибкости у школьников на одном уроке физической культуры.

24. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику воспитания правильной осанки у школьников на одном уроке физической культуры.

25. На примере упражнений из раздела «Легкая атлетика» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

26. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

27. На примере подвижных игр из раздела «Подвижные игры» описать методику воспитания скоростно-силовых способностей у школьников на одном уроке физической культуры с использованием спортивного инвентаря.

28. На примере упражнений из любого раздела школьной программы описать методику занятий для девушек старшего школьного возраста с целью оптимизации (снижения) веса тела.

29. Составить комплекс гимнастики до начала учебных занятий.

30. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в группе ОФП.

31. Составить сокращенный план-конспект проведения одного занятия в спортивной секции в школе (вид спорта и класс – по выбору).

32. Составить программу «Веселых стартов» для учащихся начальных классов.
33. Составить программу проведения «Дня здоровья».
34. Составить программу проведения «Праздника физической культуры» или «Спортивного вечера».
35. Составить план физкультурно–спортивной работы на одну смену (18 дней) в детском оздоровительном лагере.
36. Составить комплекс общелагерной утренней зарядки для детей, отдыхающих в детском оздоровительном лагере.
37. Оформить заявку на участие в спортивных соревнованиях от команды школы (вуза, предприятия).
38. Составить календарный план физкультурно-спортивной работы для любого образовательного учреждения или производственного коллектива.
39. Составить положение о лично – командном первенстве школы (вуза, колледжа, предприятия) по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной Спартакиады.
40. Составить положение о спортивных соревнованиях на первенство школы (колледжа, вуза, предприятия) по одному из игровых видов спорта (волейболу, баскетболу, футболу, хоккею с шайбой).
41. Составить расписание работы спортивных секций.
42. Составить сокращенный план – конспект проведения тренировочного занятия в спортивной секции (возраст и вид спорта по выбору)
43. Составить комплекс вводной гимнастики для одной из профессий (профессия – по собственному выбору).
44. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, аэробики) для лиц среднего возраста (36 – 55 лет, женщины).
45. Составить сокращенный план-конспект одного занятия в группе оздоровительного бега (или плавания, бега на лыжах, ходьбы, закаливания) для лиц пожилого возраста (55 - 75 лет).

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **5.1. Основная литература**

Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. - 131 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> (дата обращения: 01.09.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **5.2. Дополнительная литература**

Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 168 с. - ISBN 2227-8397. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/74858.html> (дата обращения: 01.09.2020). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

### **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Издательства «Лань»	Свободный доступ
3.	нэб.рф	Национальная электронная библиотека	Доступ предоставляется только в рамках организованного электронного читального зала с терминалов, установленных на территории Научной библиотеки ЕГУ (ул. Коммунаров, д. 28): читальный зал, ауд. 305 б; центр электронной информации, ауд. 406 а ЕГУ (ул.

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудитории, укомплектованной специализированной мебелью, в том числе стационарными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

