

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 24.06.2024 14:22:14  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

13 июня 2024г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

## Теория и методика физической культуры рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490302-АдФВ-24-1.plx  
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)  
Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 252  
в том числе:  
аудиторные занятия 96  
самостоятельная работа 75  
часов на контроль 81

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 3, 2

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17 2/6		17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	16	16	48	48
Практические	32	32	16	16	48	48
Итого ауд.	64	64	32	32	96	96
Контактная работа	64	64	32	32	96	96
Сам. работа	35	35	40	40	75	75
Часы на контроль	45	45	36	36	81	81
Итого	144	144	108	108	252	252

Программу составил(и):  
к.п.н., доцент, Лосев А.В.

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физической культуры**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 13.06.2024 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Цель, преследуемая в преподавании этой обще профилирующей дисциплины высшего физкультурного образования, сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по адаптивной физической культуре, заложить необходимые для этого знания, научить пользоваться ими.
1.2	В частности:
1.3	1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра.
1.4	2. Воспитать у будущих бакалавров способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
1.5	3. Сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре и спорту (особенно принципиальных положений, от реализации которых в решающей мере зависит направленная оптимизация эффектов физкультурной и спортивной деятельности).
1.6	Также целью изучения дисциплины формирование компетенций (способности):
1.7	Анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья
1.8	Определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья
1.9	Определять чувствительные периоды развития тех или иных функций
1.10	Планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
1.11	Учитывать физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Физиология человека
2.1.3	Психология физической культуры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Теория и организация адаптивной физической культуры
2.2.2	Частные методики адаптивной физической культуры
2.2.3	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.4	Адаптация к физическим нагрузкам в адаптивной физической культуре
2.2.5	Производственная практика, преддипломная практика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<b>ОПК-1.3:</b> Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья

<b>ОПК-7.1:</b> Способен определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья
--

<b>ОПК-7.4:</b> Способен определять чувствительные периоды развития тех или иных функций
--

<b>ОПК-13.1:</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
--

<b>ОПК-13.2:</b> Учитывает физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий
---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
------------	---------------

3.1.1	Основы анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3.1.2	Закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3.1.3	Сенситивные периоды развития тех или иных функций
3.1.4	Содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
3.1.5	Физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические особенности занимающихся при
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3.2.2	Определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3.2.3	Определять сенситивные периоды развития тех или иных функций
3.2.4	Планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
3.2.5	Учитывать физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>					
1.1	Общая характеристика системы физической культуры /Лек/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1	
1.2	Общая характеристика системы физической культуры. /Пр/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.3	
1.3	Общая характеристика системы физической культуры /Ср/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.4	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Значимость теоретико-методических основ профессии /Лек/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1 Э1	
1.5	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Значимость теоретико-методических основ профессии /Пр/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	
1.6	Теория и методика ФК как научная и учебная дисциплина. Значимость теоретико-методических основ профессии /Ср/	2	2	ОПК-1.3	Л1.1 Э1	
1.7	Виды, разновидности и структура ФК в обществе. Тенденции ее современного развития /Лек/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1 Э1	
1.8	Виды, разновидности и структура ФК в обществе. Тенденции ее современного развития /Пр/	2	2	ОПК-13.1	Л1.2Л3.5 Э1	
1.9	Виды, разновидности и структура ФК в обществе. Тенденции ее современного развития /Ср/	2	2	ОПК-13.1	Л1.2Л3.4 Э1	
1.10	Общие и специфические функции физической культуры /Лек/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	
1.11	Общие и специфические функции физической культуры /Пр/	2	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1 Э1	
1.12	Общие и специфические функции физической культуры /Ср/	2	2	ОПК-13.1	Л1.2Л2.2 Э1	
1.13	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Лек/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4 Э1	

1.14	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Пр/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1 Э1	
1.15	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Ср/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л3.4 Э1	
1.16	Средства в физическом воспитании /Лек/	2	4	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
1.17	Средства в физическом воспитании /Пр/	2	4	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.3Л3.3 Л3.4 Э1	
1.18	Средства в физическом воспитании /Ср/	2	4	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.4 Э1	
1.19	Основы обучения двигательным действиям /Лек/	2	4	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1	
1.20	Основы обучения двигательным действиям /Пр/	2	4	ОПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.4 Э1	
1.21	Основы обучения двигательным действиям /Ср/	2	2	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	
1.22	Методы в физической культуре /Лек/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1 Э1	
1.23	Методы в физической культуре /Пр/	2	2	ОПК-7.1 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1	
1.24	Методы в физической культуре /Ср/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1	
1.25	Сила и методика их развития /Лек/	2	2	ОПК-7.4 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1	
1.26	Сила и методика их развития /Пр/	2	2	ОПК-13.2	Л1.2Л2.1Л3.3 Э1	
1.27	Сила и методика их развития /Ср/	2	4	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1	
1.28	Быстрота и методика ее развития /Лек/	2	2	ОПК-7.4 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.29	Быстрота и методика ее развития /Пр/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	
1.30	Быстрота и методика ее развития /Ср/	2	4	ОПК-13.2	Л1.1Л2.2Л3.4 Э1	
1.31	Выносливость и методика ее развития /Лек/	2	2	ОПК-7.4 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	
1.32	Выносливость и методика ее развития /Пр/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1 Э1	
1.33	Выносливость и методика ее развития /Ср/	2	4	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	
1.34	Направленное воздействие в процессе ФВ на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения /Лек/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.4 Э1	
1.35	Направленное воздействие в процессе ФВ на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения /Пр/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1	

1.36	Направленное воздействие в процессе ФВ на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения /Ср/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	
1.37	Координационные способности и методика их развития /Лек/	2	2	ОПК-7.4 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.5 Э1	
1.38	Координационные способности и методика их развития /Пр/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1	
1.39	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания /Лек/	2	2	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1	
1.40	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания /Пр/	2	2	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1	
1.41	Координационные способности и методика их развития /Ср/	2	2	ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1	
1.42	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания /Ср/	2	1	ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1	
1.43	/Контр.раб./	2	0	ОПК-7.1 ОПК-7.4 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4 Л2.2Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1	Выполнение контрольной работы
1.44	/Экзамен/	2	45			Зачёт
1.45	Значение физического воспитания детей школьного возраста /Лек/	3	1	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1	
1.46	Значение физического воспитания детей школьного возраста /Пр/	3	1	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1	
1.47	Значение физического воспитания детей школьного возраста /Ср/	3	3	ОПК-13.1	Л1.2Л2.2Л3.2 Э1	
1.48	Формы организации занятий физическими упражнениями /Лек/	3	1	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.5 Э1	
1.49	Формы организации занятий физическими упражнениями /Пр/	3	1	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.50	Формы организации занятий физическими упражнениями /Ср/	3	4	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1 Э1	
1.51	Общие сведения об уроке /Лек/	3	1	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1	
1.52	Общие сведения об уроке /Пр/	3	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.4 Э1	
1.53	Общие сведения об уроке /Ср/	3	4	ОПК-13.1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
1.54	Подготовка к уроку /Лек/	3	1	ОПК-13.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1	
1.55	Подготовка к уроку /Пр/	3	2	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.56	Подготовка к уроку /Ср/	3	6	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	

1.57	Проведение урока /Лек/	3	2	ОПК-7.4 ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.58	Проведение урока /Пр/	3	2	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.5 Э1	
1.59	Проведение урока /Ср/	3	6	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.60	Педагогический анализ занятий по физическому воспитанию /Лек/	3	4	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Э1	
1.61	Педагогический анализ занятий по физическому воспитанию /Пр/	3	2	ОПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.62	Педагогический анализ занятий по физическому воспитанию /Ср/	3	6	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.63	Планирование в физическом воспитании /Лек/	3	4	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.64	Планирование в физическом воспитании /Пр/	3	2	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.5 Э1	
1.65	Планирование в физическом воспитании /Ср/	3	6	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.66	Контроль в физическом воспитании /Лек/	3	2	ОПК-7.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1	
1.67	Контроль в физическом воспитании /Пр/	3	4	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1 Э1	
1.68	Контроль в физическом воспитании /Ср/	3	5	ОПК-1.3	Л1.1Л2.1 Э1	
1.69	/Контр.раб./	3	0	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4 Л2.2Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1	Выполнение контрольной работы
1.70	/Экзамен/	3	36	ОПК-7.1 ОПК-7.4 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4 Л2.2Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1	Экзамен

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
---------------------	----------	-------------------	----------

Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.2	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012, электронный ресурс	1
Л1.3	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник	Москва: Спорт, 2020, электронный ресурс	2

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Курамшин Ю. Ф.	Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	10
Л2.2	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л2.3	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	2
Л2.4	Макеева В. С.	Теория и методика физической культуры: Учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Рабочая тетрадь по теории и методике физической культуры: Рабочая учеб. прогр. для студентов фак. физ.	Сургут: Изд-во СурГУ, 2000	5
Л3.2	Лосев В. Ю.	Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры: учебно-методическое пособие по теории физической культуры и спорта	Сургут: Издательство СурГУ, 2005	69
Л3.3	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	М.: Советский спорт, 2009	20
Л3.4	Снигирев А. С., Обухов С. М., Шимшиева О. Н., Мальков М. Н.	Методика тренировки и обучения в легкой атлетике: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	80
Л3.5	Савиных Л. Е., Григорьев В. А., Лосев В. Ю.	Организация и содержание педагогической практики студентов отделения заочного обучения факультета физической культуры: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009, электронный ресурс	2

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>
----	--

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения



6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (проектор, компьютер). Читальные залы Научной библиотеки БУ ВО Ханты- Мансийского автономного округа-Югры "Сургутский государственный университет".
-----	--