

# АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основная профессиональная образовательная программа

высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

### 49.03.01 – Физическая культура

Квалификация - Бакалавр

Форма обучения – очная/заочная

#### 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

##### 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *бакалавров* по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний и умений в области теории и методики физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности.

##### 1.2. ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

*Бакалавр* по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

###### *Педагогическая деятельность:*

- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

###### *Тренерская деятельность:*

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата.

###### *Рекреационная деятельность:*

- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;

###### *Научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

##### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к Блоку 1 *базовой* части ОПОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной форме обучения, на 3 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *экзамен*. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, физиология человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.

#### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**а) общекультурные (ОК):**

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

**б) общепрофессиональные (ОПК):**

способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);

- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11)

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

|        |  |
|--------|--|
| Знать: | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ сущность и значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний (ОК-8);</li><li>✓ историю развития педагогической мысли, актуальные педагогические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения (ОПК-2);</li><li>✓ принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-2);</li><li>✓ психофизиологические, социальные и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся (ОПК-5);</li><li>✓ методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся (ОПК-5);</li><li>✓ санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ОПК-10);</li><li>✓ истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта (ОПК-3).</li></ul>  |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ использовать в профессиональной деятельности актуальные приёмы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам (ОПК-2);</li><li>✓ использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий (ОПК-2);</li><li>✓ определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования (ОПК-2);</li><li>✓ определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития (ОПК-5);</li><li>✓ использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий (ОПК-3);</li><li>✓ планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся (ОПК -10);</li><li>✓ определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания,</li></ul> |

|          |   |
|----------|---|
|          | <p>спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования (ОПК-10);</p> <p>✓ организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности (ОПК-11);</p>   |
| Владеть: | <p>✓ способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны (ОК-8);</p> <p>✓ методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культуры и спортом (ОПК-11).</p> <p>✓ методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности (ОПК-11);</p> <p>✓ навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники (ОПК-2).</p> |

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### *очная форма обучения*

| Вид учебной работы                                 | Всего часов | Семестры   |            |
|--|-------------|------------|------------|
|  |             | III        | IV         |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                  | <b>108</b>  | <b>58</b>  | <b>50</b>  |
| В том числе:                                       |             |            |            |
| Лекции   | 40          | 24         | 16         |
| Практические занятия (ПЗ)*                         | 68          | 34         | 34         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>              | <b>108</b>  | <b>44</b>  | <b>64</b>  |
| В том числе:                                       |             |            |            |
| Курсовая работа                                    |             | +          |            |
| <i>Другие виды самостоятельной работы</i>          |             |            |            |
| Подготовка к тестированию                          | 4           | 2          | 2          |
| Домашние задания (учебно-исследовательские работы) | 32          | 6          | 26         |
| Подготовка к промежуточной аттестации              | 72          | 36         | 36         |
| Вид промежуточной аттестации                       |             | экзамен    | экзамен    |
| Общая трудоемкость                                 | <b>216</b>  | <b>102</b> | <b>114</b> |
| часы   |             |            |            |
| зачетные единицы                                   | <b>6</b>    | <b>3</b>   | <b>3</b>   |

\*в том числе интерактивные часы – 24 ч.

#### *заочная форма обучения*

| Вид учебной работы                                 | Всего часов | Семестры   |            |
|--|-------------|------------|------------|
|  |             | V          | VI         |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                  | <b>30</b>   | <b>14</b>  | <b>16</b>  |
| В том числе:                                       |             |            |            |
| Лекции   | 12          | 6          | 6          |
| Практические занятия (ПЗ)*                         | 18          | 8          | 10         |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>              | <b>186</b>  | <b>94</b>  | <b>92</b>  |
| В том числе:                                       |             |            |            |
| Курсовая работа                                    |             |            | +          |
| Контрольная работа                                 | 40          | 20         | 20         |
| <i>Другие виды самостоятельной работы</i>          |             |            |            |
| Подготовка к тестированию                          | 4           | 4          |            |
| Домашние задания (учебно-исследовательские работы) | 50          | 24         | 26         |
| Подготовка к деловой игре                          | 20          | 10         | 10         |
| Подготовка к промежуточной аттестации              | 72          | 36         | 36         |
| Вид промежуточной аттестации                       |             | экзамен    | экзамен    |
| Общая трудоемкость                                 | <b>216</b>  | <b>108</b> | <b>108</b> |
| часы   |             |            |            |
| зачетные единицы                                   | <b>6</b>    | <b>3</b>   | <b>3</b>   |

\*в том числе интерактивные часы – 6 ч.