

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 17:49:27
Уникальный программный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Уровень высшего образования
Направление подготовки

Профиль подготовки

Форма обучения

Бакалавриат
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Физическая культура и адаптивное
физическое воспитание
Очная

Нижний Тагил
2022

Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022. – 12 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: кандидат педагогических, доцент, О.П. Власова
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Рецензент: кандидат педагогических наук,
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «_____» _____ г., протокол № _____.

Заведующий кафедрой В.А.Федюнин

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «_____» _____ г., протокол № _____.

Председатель методической комиссии ФЕМИ Л.А. Сорокина
Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки О. В. Левинских
Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия.....	7
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы	8
...6.1 Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	8
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	12
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	12

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование полученных знаний и умений в профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

формирование у студентов системы базовых знаний, умений в области теории физической культуры, позволяющих им ориентироваться в вопросах специальной терминологии, технике исполнения и методике преподавания, в документах планирования для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Сформировать знания:

- о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.
- о теоретических основах физической культуры и умения владеть основными базовыми понятиями физической культуры и спорта;
- об истории развития физической культуры и спорта в мире и в России.
- об организации педагогического процесса в области физической культуры и спорта с учетом половозрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей.

Сформировать умения:

- находить наиболее значимые формы, методы и средства физического воспитания, спорта и рекреации, накопленные человечеством;
- самостоятельно оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
- самостоятельно находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теоретические основы физической культуры» входит в базовую часть Предметно-методического модуля по профилю Адаптивное физическое воспитание Б1.О.08 образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на первом курсе (2 семестр) студентами очной формы обучения.

Дисциплина «Теоретические основы физической культуры» методически связана с курсами «Технологии тренировки в избранном виде спорта», «Теория и методика обучения физической культуре», «Гимнастика с методикой преподавания», «которые изучаются на последующих курсах.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения

природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	3 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	56
Лекции	22
Практические занятия	34
Самостоятельная работа, в том числе:	43
Зачет с оценкой	9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2.

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Семинарские и практич. занятия	Из них в интеракт. форме*		
1 курс, 2 семестр						
Тема 1. Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.	9	2	4		3	Обсуждение на лекционном занятии
Тема 2. Понятие о теории физической культуры. Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта.	18	4	4	-	10	Обсуждение на лекционном занятии
Тема 3. Принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.	22	6	6		10	Обсуждение на лекционном занятии
Тема 4. Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом	24	4	10		10	Обсуждение на практическом занятии, проверка

воспитании						конспекта
Тема 5. Воспитание физических качеств	26	6	10		10	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Зачет с оценкой	9				9	
Всего:	108	22	34		43	

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Тема 1. Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.

Характеристика профессиональной деятельности выпускника ОПОП академического бакалавриата направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» профилю подготовки «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Область профессиональной деятельности выпускника. Объекты профессиональной деятельности выпускника. Виды профессиональной деятельности выпускника. Задачи профессиональной деятельности выпускника. Перечень компетенций, соответствующий ФГОС ВО. Требования, предъявляемые к выпускнику.

Тема 2. Понятие о теории физической культуры. Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта.

Основные понятия и термины по теме: физическая культура, физическое воспитание, спорт, система физического воспитания, теория физической культуры, методика физического воспитания, история физической культуры. Значение теории и методики ФВ, истории физической культуры, источники её возникновения и реализация. Цель и задачи физического воспитания, понятийный аппарат.

Физическая культура в первобытном, рабовладельческом строе и в Средние века. ФК в буржуазном обществе в странах Европы и современное состояние ФК в развитых странах мира. Развитие ФК в России до второй половины 19 века, П.Ф. Лесгафт как основоположник системы ФВ в России. Система ФК в СССР. Современная система ФК в РФ.

Тема 3. Принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

Классификация средств физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания, основные характеристики физических упражнений. Техника, содержание и характеристика физических упражнений, вспомогательные средства физического воспитания.

Классификация методов, общепедагогические и специфические методы, методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств, характеристика и содержание методов, педагогические возможности методов физического воспитания.

Принцип, иерархия принципов, общие принципы воспитательной стратегии общества, общепедагогические (общеметодические) принципы, специфические принципы физического воспитания.

Тема 4. Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании.

Понятие о двигательных умениях и навыках. Структура и содержание этапов обучения двигательным навыкам. Этап начального разучивания, этап углублённого разучивания, этап закрепления и совершенствования. Методы, средства и приемы формирования двигательных навыков.

Тема 5. Воспитание физических качеств.

Физические качества и способности, воспитание физических качеств, факторы проявления физических качеств и способностей, разновидности физических качеств,

средства воспитания физических качеств и способностей, методические особенности воспитания физических качеств

4.4. Практические занятия

Таблица 3.

Тематика практических заданий

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 1.	Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.	4
Тема 2.	Понятие о теории физической культуры. Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта.	4
Тема 3.	Принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.	6
Тема 4.	Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании.	10
Тема 5.	Воспитание физических качеств.	10

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Теоретические основы физической культуры» построен с использованием компетентностно-деятельностного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа проектированию педагогических задач в области физической культуры, выбору методов и средств для решения поставленных задач физического воспитания.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Практико-ориентированное обучение.

Моделирование.

Интерактивные технологии.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Практическое занятие 1. Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.

Задание:

1. Нормативные документы, регламентирующие профессиональную деятельность бакалавра в области физической культуры и спорта.

2. Задачи и объекты профессиональной деятельности будущего бакалавра в области физической культуры и спорта.

3. Виды профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.

Литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Электрон.дан. — Кемеров: КемГУ, 2016. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92362>.

2. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

3. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург: НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71158>.

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.дан. — Москва: 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9746>.

Практическое занятие 2. Понятие о теории физической культуры. Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта.

Задание:

1. Развитие физической культуры в античное время.
2. Развитие физической культуры в рабовладельческом строе.
3. Развитие физической культуры в средневековье.
4. Исторические аспекты развития физической культуры за рубежом.
5. Исторические аспекты развития физической культуры в России.
6. Перспективы развития системы физического воспитания в России.

Литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Электрон.дан. — Кемеров: КемГУ, 2016. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92362>.

2. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

3. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71158>.

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.дан. — Москва: 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9746>.

Практическое занятие 3. Принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.

Задание:

1. Иерархия принципов физического воспитания. Общие социальные принципы воспитания и образования
2. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
3. Классификация методов физического воспитания.

Литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Электрон.дан. — Кемеров: КемГУ, 2016. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92362>.

2. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

3. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71158>.

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.дан. — Москва: 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9746>.

Практическое занятие 4.Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании.

Задание:

1. Планирование обучения двигательным навыкам

Осуществить поэтапное планирование двигательному навыку на выбор студента. (Например, прыжок в длину с места, ведение баскетбольного мяча, бросок в кольцо).

Литература:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.дан. — Москва: 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9746>.

2. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

Практическое занятие 5. Воспитание физических качеств.

Задание:

1. Методическая разработка воспитания силовых способностей (скоростных, координационных, гибкости, выносливости).

Литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Электрон.дан. — Кемеров: КемГУ, 2016. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92362>.

2. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

3. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71158>.

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина,

6.2. Задания для организации самостоятельной работы студента

Таблица 4.

Самостоятельная работа студентов

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	всего	аудит	самост		
Тема 1. Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта	9	6	3	Правовые основы профессиональной деятельности.	Обсуждение на лекционном занятии
Тема 2. Понятие о теории физической культуры. Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта	16	8	10	1. Педагогическая и общественная деятельность П.Ф. Лесгафта. 2. Структура современного международного спортивного движения	Обсуждение на лекционном занятии
Тема 3. Принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.	22	12	10	1. Применение специфических методов физического для решения задач физического воспитания 2. Применение общепедагогических методов физического для решения задач физического воспитания 3. Взаимосвязь принципов физического воспитания.	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 4. Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании	24	14	10	1. Физиологическая и психологическая основа обучения двигательным умениям и навыкам 2. Педагогические условия формирования двигательных навыков	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
Тема 5. Воспитание физических качеств	26	16	10	Углублённое изучение материала темы «Воспитание физических качеств и способностей»	Обсуждение на практическом занятии, проверка конспекта
<i>Зачет с оценкой</i>	9		9		
<i>Всего:</i>	108	56	43		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон.дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51917>.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции) [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Электрон.дан. — Кемеров: КемГУ, 2016. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92362>.

3. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон.дан. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74503>.

Дополнительная литература:

1. История становления органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта в России (по материалам субъектов Российской Федерации): сборник материалов [Электронный ресурс] : сб. — Электрон.дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 296 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69821>.

2. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон.дан. — Москва: Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4093>.

3. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон.дан. — Санкт-Петербург: НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/71158>.

4. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон.дан. — Москва: , 2017. — 320 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97552>.

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон.дан. — Москва: 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9746>.

6. Шерин, В.С. Словарь-справочник по правовым основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : слов.-справ. — Электрон.дан. — Томск : ТГУ, 2011. — 24 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44233>.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиапроектор.
4. Спортивный зал
5. Спортивный инвентарь.