

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Современные аспекты теории и методики физической культуры

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.02
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Адаптивная физическая культура

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ОПК-2 Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации	ИОПК-2.1 Определяет цели, задачи, содержание, результаты обучения по основным и дополнительным образовательным программам, проектирует образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов соответствующего уровня образования и иными нормативными документами в сфере образования ИОПК-2.2 Разрабатывает и внедряет научно-методическое обеспечение реализации основных и дополнительных образовательных программ с учетом возрастных и иных особенностей обучающихся	Знать: -структуру и содержание основных форм физической культуры, раскрывая их прикладную направленность; Уметь: -самостоятельно работать с научно-методической литературой, самостоятельно разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания различных категорий. Владеть: -теоретико-методологической и программно-нормативной основой прикладной физической культуры (ПФК) для развития профессионально значимых качеств и способностей;
ОПК-3 Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ИОПК-3.1 Демонстрирует знание и уверенное использование различных технологий индивидуализации обучения, необходимых для совместной и адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями ИОПК-3.2 Демонстрирует подготовленность к организации взаимодействия в педагогическом коллективе и сотрудничества со специалистами других организаций и учреждений в процессе реализации учебной и воспитательной деятельности обучающихся с индивидуальными образовательными потребностями	Знать: Основные моменты технологии индивидуального обучения Уметь: Использовать полученные знания на практике Владеть: Средствами и методами работы с различными категориями обучающихся
ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК-6.1 Разрабатывает и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом образовательных потребностей обучающихся ИОПК-6.2 Разрабатывает программу коррекционно-развивающей работы, направленной на формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся ИОПК-6.3 Контролирует процесс создания и мониторинг реализации индивидуальных образовательных маршрутов в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития	Знать: Основы психолого-педагогических технологий с учетом потребности обучающихся Уметь: Находить и использовать информацию психолого-педагогического направления для преподавания обучающимся Владеть: Методикой преподавания дисциплины психолого-педагогической направленности
ОПК-7 Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений	ИОПК-7.1 Демонстрирует готовность к выполнению работы по планированию и организации взаимодействия педагогов с родителями (законными представителями)	Знать: Основы планирования и организации взаимодействия педагогов с родителями Уметь:

	обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося ИОПК-7.2 Демонстрирует готовность к планированию и организации взаимодействия с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, средств массовой информации, бизнес-сообществ и других	Использовать полученные знания для преподавания дисциплины Владеть: Терминами и методикой преподавания тем нормативно-правовой направленности
ПК-1 Способен к созданию новых знаний прикладного характера, разработке и использованию методов, технологий, способов профессиональной деятельности по профилю образовательной программы	ИПК-1.1 Решает задачи развития области профессиональной деятельности по профилю образовательной программы с использованием разнообразных методов и технологий, в том числе исследовательских и инновационных ИПК-1.2 Формулирует новые знания прикладного характера в области профессиональной деятельности, разрабатывает и апробирует новые методы и технологии профессиональной деятельности по профилю образовательной программы	Знать: -структуру и содержание основных форм физической культуры, раскрывая их прикладную направленность; Уметь: -самостоятельно работать с научно-методической литературой, самостоятельно разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания различных категорий. Владеть: -теоретико-методологической и программно-нормативной основой прикладной физической культуры (ПФК) для развития профессионально значимых качеств и способностей;
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1 Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития (в том числе здоровьесбережение) ИУК-6.2 Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста ИУК-6.3 Планирует профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда ИУК-6.4 Действует в условиях неопределенности, корректируя собственные планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов	Знать: -структуру и содержание основных форм физической культуры, раскрывая их прикладную направленность; Уметь: -самостоятельно работать с научно-методической литературой, самостоятельно разрабатывать комплексы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания различных категорий. Владеть: -теоретико-методологической и программно-нормативной основой прикладной физической культуры (ПФК) для развития профессионально значимых качеств и способностей;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. 1. Прикладное значение физической культуры на разных этапах жизнедеятельности человека.				
1.1	Роль физической культуры в жизни современного человека. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиции, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья. /Лек/	1	1	—

1.2	Понятие физической активности как отражение активного отношения, понимания и участия личности в освоении ценностей физической культуры. Усиление акцента на активное понимание личностью общественной значимости его индивидуальной деятельности, направленной на физическое совершенствование и на инициативное участие в достижении этих общественно значимых целей; как общественно и индивидуально необходимая составная часть образа, стиля жизни человека. /Ср/	1	40	–
1.3	Физическая активность как интегрированное выражение осознанной, опирающейся на потребность, деятельности индивидуума по освоению знаний о методическом обеспечении процесса физического совершенствования и ориентации на личностную мотивацию физической тренировки /Пр/	1	16	–
Раздел 2. 2. Основные средства, методы физической культуры и их подбор для решения отдельных прикладных задач физического воспитания.				
2.1	Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. /Лек/	1	15	–
2.2	Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). /Ср/	1	45	–
Раздел 3. 3. Основные формы физической культуры, используемые для решения отдельных прикладных задач физического воспитания.				
3.1	Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. /Лек/	2	4	–
3.2	Урочные и неурочные формы. Урок - основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания. /Ср/	2	30	–
3.3	Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. /Пр/	2	16	–
Раздел 4. 4. Прикладные аспекты базовой физической культуры.				
4.1	Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье). Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая культура. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. /Лек/	2	7	–

4.2	Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые. военно-спортивные, оздоровительные лагеря. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы. Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению эффективного оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся. Структура программ, направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент). Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения. Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня. Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию. Разделы работы: агитационно-пропагандистская работа; физкультурно-оздоровительная работа; работа со спортивной и военно-патриотической направленностью. Требования к организации внеклассной работы: обязанности директора школы; завуча по воспитательной работе; организатора внеклассной работы; учителя физкультуры; преподавателя основ безопасности жизнедеятельности; классного руководителя. Формы и направленность содержания внеклассных физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревнованиях. Значение и формы пропаганды физической культуры и спорта в школе. Методика разработки документов планирования (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; годовой учебный план, план учебной работы на четверть, конспект урока). Специфические особенности учета успеваемости, формы учета, этапы учета (предварительный, текущий, итоговый). Экзамен по физической культуре в школе. /Ср/	2	30	—
Раздел 5. 5. Организация физического воспитания в учреждениях профессионального образования и его прикладное значение.				
5.1	Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития, способностей к трудовой деятельности. Особенности методики. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. /Лек/	2	5	—
5.2	Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутри вузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях. /Ср/	2	25	—
Раздел 6. 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).				
6.1	Понятие о ППФП. Причины необходимости внедрения ППФП. Задачи ППФП. Основные принципы построения системы ППФП. Средства, формы и характерные черты методики ППФП. Технология подбора средств ППФП (понятие о профессиограмме и спортограмме). /Лек/	3	4	—
6.2	Понятие о ППФП. Причины необходимости внедрения ППФП. Задачи ППФП. Основные принципы построения системы ППФП. Средства, формы и характерные черты методики ППФП. Технология подбора средств ППФП (понятие о профессиограмме и спортограмме). /Ср/	3	43	—
Раздел 7. 7. Физическая культура в режиме трудового дня и в быту трудящихся.				

7.1	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилom и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда, и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; обще подготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. /Лек/	3	2	—
7.2	Развитие физических качеств /Пр/	3	16	—
7.3	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилom и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда, и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; обще подготовительное; спортивное и профессионально-прикладное. /Ср/	3	28	—
Раздел 8. 8. Военно-прикладная и служебно-прикладная физическая культура.				
8.1	Роль военно-прикладных и служебно-прикладных видов физкультурно-спортивной деятельности. Перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Система федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта. Законодательные аспекты развития военно-прикладных и служебно-прикладных видов физкультурно-спортивной деятельности. /Лек/	3	10	—
8.2	Роль военно-прикладных и служебно-прикладных видов физкультурно-спортивной деятельности. Перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Система федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта. Законодательные аспекты развития военно-прикладных и служебно-прикладных видов физкультурно-спортивной деятельности. /Ср/	3	14	—
Раздел 9. Спорт в современном обществе, тенденции его развития				
9.1	Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности - по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта- доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности - массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам. Профессиональный спорт. В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования - самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов. Виды спорта. Отличительный их признак - предметная основа соревновательной деятельности (бег, плавание, игры и т. п.). Разнообразие видов спорта в мире, в нашей стране. /Лек/	4	4	—
9.2	Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные, объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии - в городе и на селе. /Ср/	4	10	—
Раздел 10. Системное представление о подготовке спортсменов				

10.1	Многолетний характер подготовки спортсменов от начала специализированных занятий спортом в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, управление); подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактическое - восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена). /Лек/	4	2	—
10.2	Требования к спортсмену в современном спорте и необходимость совершенствования подготовки спортсменов на основе системного подхода. Понятие «спортивная подготовка». /Ср/	4	42	—
Раздел 11. Спортивная ориентация и отбор				
11.1	Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом. Понятие «спортивный отбор». Выбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спорта. Место отбора в много-летней системе подготовки спортсменов. Связь со спортом высших достижений, массовым и детско-юношеским спортом. Уровни отбора: первый - для занятий конкретным видом спорта; второй - для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий - для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвер-тый - для включения спортсменов в состав сборных команд (страны, региона и др.) и для участия в соревнованиях. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях. /Лек/	4	3	—
11.2	Уровни отбора: первый - для занятий конкретным видом спорта; второй - для определения вида специализации в избранном виде спорта; третий - для зачисления молодых спортсменов в коллективы квалифицированных спортсменов в сфере спорта высших достижений; четвер-тый - для включения спортсменов в состав сборных команд (страны, региона и др.) и для участия в соревнованиях. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях. /Ср/	4	2	—
Раздел 12. Спортивная тренировка				
12.1	Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффектив-ность тренировки: качество программирования многолетнего процесса тренировки по всем его компонентам; соответствие применяемых средств и методов возрасту и подготовленности спортсменов; точность параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в больших, средних, малых циклах и тренировочных занятиях; информационное обе-спечение посредством комплексного контроля. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками. /Лек/	4	1	—
12.2	Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками. /Ср/	4	2	—
Раздел 13. Программирование (планирование) и комплексный контроль в подготовке спортсменов				
13.1	Роль управления и его основных функций - планирования и контроля в достижении цели системы подготовки спортсменов. Комплексный и перспективный аспекты планирования. Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достиже-ния наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы. Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения, фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля - этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля - педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля. /Лек/	4	1	—

13.2	Содержание планирования (программирования): определение целей и задач подготовки; прогнозирование и моделирование; учет специфики вида спорта, структуры соревновательной деятельности; программирование тренировочной деятельности; продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов; оптимальный возраст для достижения наивысших результатов (зоны); оптимальный возраст для начала специализированных занятий видом спорта. /Ср/	4	27	–
13.3	Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы. Перспективные, годовые планы и в пределах годового цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). /Пр/	4	12	–
Раздел 14. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности				
14.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности, как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека. Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения. Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Механизм оздоровительного действия, физических упражнений, закаливания, массажа. /Лек/	4	1	–
14.2	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Исторически и генетически обусловленная роль активной мышечной деятельности, как важного фактора укрепления ресурсов здоровья человека. Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения. Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Механизм оздоровительного действия, физических упражнений, закаливания, массажа. /Ср/	4	2	–
Раздел 15. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры				
15.1	Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, предметом которой является «здоровье здоровых» и к которой большая роль отводится физической активности. Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием - неосложненными формами; с близорукостью. Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявления начальных патологических состояний. Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная). /Ср/	4	4	–
Раздел 16. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры				
16.1	Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре. Оперативный и текущий контроль: педагогический - по оценке и достижению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок; врачебный - по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии. Этапный контроль: педагогический - по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормативными; врачебный - по динамике показателей здоровья и функционального состояния. /Ср/	4	3	–
Раздел 17. Методы исследования в физическом воспитании и спорте, проблематика научно-методической деятельности				
17.1	Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов исследования, их методическая интерпретация. /Ср/	4	1	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **16** з.е., в академических часах: **576** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 1, 2, 3, 4

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)											
	Итого				1				2			
	РУП		РПД		РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	60	–	60	–	16	–	16	–	16	–	16	–
Практические занятия	60	–	60	–	16	–	16	–	16	–	16	–
Самостоятельная работа	348	–	348	–	85	–	85	–	85	–	85	–
Промежуточная аттестация	108	–	108	–	27	–	27	–	27	–	27	–
Итого часов	576	–	576	–	144	–	144	–	144	–	144	–

Вид занятий	Продолжение таблицы							
	3				4			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	16	–	16	–	12	–	12	–
Практические занятия	16	–	16	–	12	–	12	–
Самостоятельная работа	85	–	85	–	93	–	93	–
Промежуточная аттестация	27	–	27	–	27	–	27	–
Итого часов	144	–	144	–	144	–	144	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2008. – 478, [1] с.
2	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2005. – 142, [1] с.
3	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2006. – 142, [1] с.
4	Соболева А. А, ред. Шилько В. Г.	Теория физической культуры и спорта. Основы знаний: учебное пособие для вузов	Томск: Изд-во ТГПИУ, 2009. – 59 с.
5	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие	Москва: Академия, 2001. – 143 с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКО». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКО». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)
4	Научная библиотека им. А.М. Волкова ТГПИУ (https://libserv.tspu.edu.ru/)
5	Википедия. (http://ru.wikipedia.org/wiki)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

На лекционных занятиях рассматриваются основы теории физической культуры. В процессе самостоятельной работы студенту необходимо повторить основные тенденции и углубить знания с помощью основной и дополнительной литературы, с помощью специализированных электронных ресурсов.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Вакурин А.Н., к.п.н., доцент каф.ТиМОФКиС

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Современные аспекты теории и методики физической культуры

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: очная