

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Рабочая программа дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.28 Теория и методика физической культуры и спорта***

обязательная часть

Направление

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)***

код

наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Кашафутдинов М. С.

ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	6
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	9

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.1. планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса	Обучающийся должен: Знать -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок
	ПК-3.2. контролирует и оценивает работу занимающихся на занятиях	Обучающийся должен: уметь использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания
	ПК-3.3. индивидуализирует и корректирует физические нагрузки в процессе обучения;	Обучающийся должен: владеть методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Обучающийся должен: Знать: - возрастные анатомо-морфологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-1.2. Умеет применять методы организации	Обучающийся должен: Уметь: - планировать учебно-

	<p>учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</p>	<p>воспитательный процесс с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к обязательной части.

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является: содействие становлению профессиональной компетентности будущего педагога через формирование теоретического осмысления основ физической культуры и спорта, привитие умений практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Дисциплина изучается на 1, 2 курсах в 2, 3, 4 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 288 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	288
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	14
практических (семинарских)	14
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	251

Формы контроля	Семестры
экзамен	4

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	0	26
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	0	0	0	24
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0	0	0	24
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	0	26
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении	2	2	0	26

	здоровья				
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	0	26
1.1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке	2	2	0	26
1		14	14	0	251
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	0	0	0	21
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	2	0	26
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	0	26
	Итого	14	14	0	251

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке	Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном

		заведении.
1		
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления

1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
1.1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни
1		
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к экзамену

Список тем для самостоятельной работы:

1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

- 5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
- 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 7.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- 8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
- 9.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
- 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 1. . Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 23.06.2021)
2. 2. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5264-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945> (дата обращения: 23.06.2021)

Дополнительная учебная литература:

1. 2.Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> (дата обращения: 23.06.2021)
2. 1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 23.06.2021)

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
-------	---