

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 19.07.2022 10:42:41  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП:

С.В.Комин  
«18» августа 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

49.03.01. Физическая культура  
Направление подготовки

Профиль подготовки  
Физкультурное образование

Для студентов 2 и 3 курсов очной и заочной форм обучения.

Составитель: *Вирский П.Е.*

Тверь, 2019

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Теория и методика физической культуры**

Целью освоения дисциплины является: сформировать теоретическую и методологическую основу профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта

Задачами освоения дисциплины являются:

1. изучить структуру планирования содержания занятий в сфере физкультурно-спортивной деятельности
2. изучить теоретические и методические основы проведения спортивного отбора
3. изучить методику проведения тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий с различными категориями занимающихся

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина относится к базовой части учебного плана и является теоретической и методологической основой подготовки бакалавра по направлению физическая культура. Как учебная дисциплина, «теория и методика физической культуры» представляет собой профилирующий специальный предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Курс тесно связан с такими учебными дисциплинами как, Спортивные игры, теория и методика обучения базовым видам спорта, педагогика физической культуры, анатомия человека, возрастная морфология, физиология человека, допинг-контроль. Теория и методика физической культуры является базовой дисциплиной для успешного прохождения производственной практики студентов. С целью освоения общепрофессиональных компетенций и дальнейшей успешной профессиональной деятельности студентов, данный курс подкреплён учебной педагогической практикой.

**3. Объем дисциплины:** \_\_8\_\_ зачетных единиц, \_\_288\_\_ академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_64\_\_ часов, практические занятия \_\_79\_\_ часов, **контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_10\_\_, в том числе курсовая работа \_\_10\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_108\_\_ часов, в том числе контроль \_\_27\_\_.

*Для заочной формы обучения*

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_22\_\_ часов, практические занятия \_\_20\_\_ часов, **контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_10\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_227\_\_ часов, в том числе контроль \_\_9\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

ОПК-1.1; ОПК-1.2; ОПК-1.3; ОПК-2.1; ОПК-2.2; ОПК-2.3; ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-3.3; ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3; ОПК-4.4; ОПК-14.1; ОПК-14.2; ОПК-14.3

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i></p>	<p><i>Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</i>  <i>использует при планировании занятий современные положения теории физической культуры и спорта, знания анатомо-физиологических и психологические особенности занимающихся, основы биомеханики</i>  <i>Выявляет наличие проблем и резервов повышения результативности тренировочного и соревновательного процессов и обосновывает вносимые корректировки содержания индивидуального плана спортивной подготовки</i></p>
<p><i>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></p>	<p><i>Использует теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта</i></p>

	<p>Оценивает морфологические, функциональные и психологические особенности кандидатов, их адаптационные возможности, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, способности к освоению и совершенствованию новых движений</p> <p>Проводит отбора кандидатов и формирует группы занимающихся на этапе начальной подготовке, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</p>
<p>ОПК-3 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</p>	<p>Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической).</p> <p>Проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия.</p> <p>Использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки.</p>
<p>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Использует в профессиональной деятельности Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки.</p> <p>Оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена.</p> <p>Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов).</p>
<p>ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>Определяет, анализирует и оценивает различные методики тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом контингента занимающихся.</p> <p>Контролирует реализацию избранных методик в учебно-тренировочном процессе.</p> <p>Осуществляет календарно-тематическое планирование, составление расписания учебно-тренировочных занятий в соответствии с локальными актами целями и задачами образовательной, спортивной организации.</p>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения курсовая работа - 4 семестр, экзамен -5 семестр.**

**6. Язык преподавания русский.**