

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 12:44:38

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Теория и методика физической культуры

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	<u>2-5</u>	<u>3-6</u>

Разработано

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры образовательных
технологий физической культуры и спорта
Грудницкая Н.Н.

Ставрополь 2026

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущего бакалавра физической культуры в различных видах физкультурно-спортивной деятельности; усвоение необходимых знаний, владение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовки в области физической культуры.

Задачи дисциплины:

1. обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмысления сущности профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения по физической культуре;
2. сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение в интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
3. воспитать у будущих бакалавров познавательную активность, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к дисциплинам обязательной части Б1.О.21.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
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	ИД-1_{ОПК-1} Демонстрирует знания анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	Моделирует индивидуальные программы физического совершенствования с учетом положений теории физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
	ИД-2_{ОПК-1} Определяет цель, задачи, средства, методы и параметры физической нагрузки при планировании тренировочного процесса, ориентируясь на общие положения теории физической культуры и спорта.	Оптимально определяет педагогически обоснованные формы, средства, методы, и приемы организации деятельности обучающихся в соответствии с задачами конкретного занятия.
ОПК-3. Способен проводить занятия и	ИД-3_{ОПК-1} Осуществляет планирование учебно-	Демонстрирует знание различных видов и форм

физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	тренировочных занятий на различных этапах подготовки в соответствии со спецификой избранного вида спорта.	планирования учебно-тренировочных занятий в соответствии со спецификой избранного вида спорта.
	ИД-1_{ОПК-3} Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.	Участвует в планировании, организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
	ИД-2_{ОПК-3} Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся.	Проводит педагогический мониторинг физической кондиции с разным контингентом занимающихся физической культурой.
	ИД-3_{ОПК-3} Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий.	Проводит занятия по базовым видам спорта с демонстрацией основ техники.
ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ИД-1_{ОПК-11} Планирует, организует и проводит исследование по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	Проводит педагогический мониторинг функциональных возможностей организма к физическим нагрузкам с разным контингентом занимающихся физическими упражнениями.
	ИД-2_{ОПК-11} Осуществляет анализ и обработку исследовательских результатов с использованием методов математической статистики, обобщает и оформляет результаты исследований.	Проводит анализ полученных результатов исследования с использованием методов математической статистики.
ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с	ИД-1_{ОПК-12} Демонстрирует знание нормативно-правовой базы физической культуры и спорта.	Демонстрирует основы знаний нормативно - правовой базы физической культуры и спорта.

нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ИД-2 _{ОПК-12} Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры.	Проводит физкультурно-оздоровительную работу с молодежной аудиторией в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры.
	ИД-3 _{ОПК-12} Организует профессиональную деятельность в соответствии с нормами профессиональной этики.	Осуществляет деятельность в области физической культуры в соответствии с нормами профессиональной этики.
ОПК-14 . Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ИД-1 _{ОПК-14} Демонстрирует знание содержания методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.	Осуществляет контроль учебно-тренировочного процесса и его методического обеспечения.
	ИД-2 _{ОПК-14} Осуществляет методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов.	Разрабатывает методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
	ИД-3 _{ОПК-14} Осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов.	Проводит анализ учебно – тренировочного занятия.
ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ИД-1 _{ОПК-16} Использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности	Использует современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности.
	ИД-2 _{ОПК-16} Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности.	В соответствии с задачами профессиональной деятельности избирает виды и формы информационных технологий.
	ИД-3 _{ОПК-16} Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	Создает базы данных комплексов упражнений для развития двигательных способностей людей различного возраста и подготовленности.

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 11 з.е. 396 акд.ч.	ОФО, в акд. часах	ЗФО, в акд. часах
Контактная работа:	176	36
Лекции/из них практическая подготовка	70	16
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	106/8	20
Самостоятельная работа	148	342
Формы контроля		
Экзамен	72	18
Курсовые работа	+	+

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				заочная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.			ОФО-2 семестр				ЗФО-3 семестр				
2.	Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Место и значение учебной дисциплины ТиМФК в системе подготовки специалистов в области физической культуры. Взаимосвязь ТиМФК с другими учебными дисциплинами. Предмет изучения и структура	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2		40	2			64	Собеседование, Тестирование

	ТиМФК как учебной дисциплины. Основное содержание учебной дисциплины ТиМФК. ТиМФК как наука, источники и этапы её развития. Периодизация развития науки о физической культуре. Взаимосвязь ТиМФК с другими науками.										
3.	Система физического воспитания в обществе. Определение ведущих понятий. Краткая история становления и развития систем физического воспитания. Структура отечественной системы физического воспитания. Принципы оздоровительной направленности, всестороннего гармоничного развития личности, принцип связи с практической общественно значимой деятельностью. Основные направления развития отечественной системы физического воспитания.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2								Собеседование, Тестирование
4.	Формы и функции физической культуры. Общие представления о функциях физической культуры в жизни современного общества. Физическая культура как вид культуры и её роль в жизни общества. Использование средств физической культуры для всестороннего развития личности. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2							Собеседование, Тестирование
5.	Общеметодические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. Общие представления о системе принципов физического воспитания. Понятия и термины. всеобщие принципы человеческой деятельности: системности, научности, моделирования, целеполагания, единства мышления, сознания и деятельности. Принципы: сознательности, активности, научности, прочности, индивидуализации, доступности, наглядности, повторности, системности, последовательности, постепенности.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2							Собеседование, Тестирование

6.	Специфические принципы физического воспитания. Принципы интегративности, адаптивности, фундаментализации, интенсификации, единства физического и духовного начал в обучении. Принципы непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, прогрессирования, циклического построения занятий, возрастной адекватности тренирующих воздействий и др. Реализация принципа природосообразности как важнейшее условие повышения качества физического воспитания и физкультурного образования.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2				2		Собеседование, Тестирование
7.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, правовым, трудовым видами воспитания. Физическое воспитание – самовоспитание. Взаимосвязь физического воспитания с видами воспитания (в соответствии с ФОП): патриотическим, гражданским, с ценностями научного познания, с формированием культуры здоровья (ФОП).	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16		2						Собеседование, Тестирование
8.	Средства физического воспитания. Средства физического воспитания как определяющий фактор его эффективности. Определения исходных понятий. Факторы, определяющие физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Классификация физических упражнений. Общность и отличия физических упражнений и физического труда. Представление о системе специальных физкультурных	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2			2			Собеседование, Тестирование

	знаний как основном средстве физического воспитания.										
9.	Биомеханические характеристики движений. Классификация физических упражнений по структурным биомеханическим признакам. Техника физических упражнений. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические характеристики движений.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2							Собеседование, Тестирование
10.	Методы физического воспитания. Общее представление о методах. Основные понятия. Классификация методов физического воспитания. Характеристика методов строго регламентированного упражнения. Характеристика методов частично регламентированного упражнения.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2				2			Собеседование, Тестирование
	ИТОГО за семестр		16	16		40	4	4		64	
			ОФО-3 семестр			ЗФО-4 семестр					
11.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков. Основные положения теории Н. А. Бернштейна. Уровни построения движения. Основные трудности управления движениями. Формирование движений у детей и подростков.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4			2				Собеседование, Тестирование
12.	Закономерности формирования двигательных навыков. Понятие и характерные черты двигательного умения. Понятие и характерные черты двигательного навыка. Психо-физиологические основы формирования двигательного навыка.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4		18		2		91	Собеседование, Тестирование
13.	Структура этапов обучения, их особенности. Процесс обучения двигательным действиям: предпосылки и структура. Общая характеристика структуры процесса обучения. Основные задачи процесса освоения двигательных действий. Двигательные	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4			2				Собеседование, Тестирование

	ошибки: их предупреждение и исправление. Роль технических средств в освоении двигательных действий.										
14.	Основы развития физических качеств. Краткая история изучения физических качеств и двигательных способностей. Общие представления о физических качествах. Наиболее общие закономерности развития физических качеств. Принципы воспитания физических качеств. Развитие физических качеств как единый процесс.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4			2			Собеседование, Тестирование	
15.	Скоростные способности и основы методики ее воспитания. Определение понятия. Формы проявления быстроты. Физиологические механизмы проявления быстроты. Методика воздействий на развитие быстроты движений. «Скоростной барьер» и пути его преодоления. Влияние силовой подготовки на показатели быстроты движений.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4						Собеседование, Тестирование	
16.	Силовые способности и основы методики ее воспитания. Определение понятия. Виды силовых способностей и основные задачи их воспитания. Методы воспитания силовых способностей. Место силовых упражнений в отдельном занятии. Силовые упражнения в системе смежных занятий	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4						Собеседование, Тестирование	
17.	Двигательно-координационные способности и основы методики ее воспитания. Определение понятия. Виды координационных способностей и способы их измерения. Методика воздействий на развитие ловкости.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4						Собеседование, Тестирование	
18.	Выносливость и основы методики ее воспитания. Определение понятия, виды выносливости. Методика воспитания выносливости. Методика воздействия на аэробные возможности. Методика воздействия на анаэробные возможности.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4						Собеседование, Тестирование	

	Сочетание воздействий на аэробные и анаэробные возможности.										
19.	Гибкость и основы методики ее воспитания. Определение понятия. Виды гибкости. Методика воспитания гибкости.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4							Собеседование, Тестирование
	Подготовка к экзамену	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16				36				9	Собеседование, Тестирование
	ИТОГО за семестр		18	36		54	4	4		100	Собеседование, Тестирование
			ОФО-4 семестр				ЗФО-5 семестр				
20.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания. Понятие «нагрузка», особенности её регулирования в процессе физического воспитания. Понятие объёма и интенсивности нагрузки. Внешняя и внутренняя нагрузка.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2			2				
21.	Отдых в физическом воспитании и спортивной тренировке, виды отдыха. Понятие и характеристика видов отдыха. Понятие и характеристика видов утомления. Особенности восстановительных процессов. Виды восстановления. Перетренировка.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16		4				2			
22.	Хронометрирование и пульсометрия. Хронометрирование как метод исследования. Цель и задачи. Основное содержание. Способы и этапы проведения. Обработка и анализ результатов.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2		54		2		98	
23.	Научные исследования в физическом воспитании. Роль и место научно-методической деятельности в сфере физической культуры. Основная проблематика научных исследований по общим вопросам теории и методики физической культуры. Виды и краткая характеристика научных и исследовательских работ. Формы их представления. Общая характеристика теоретических, эмпирических и математико-статистических	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2			2				

	методов исследования. Основные требования, предъявляемые к подготовке курсовых и дипломных работ. Отличите курсовых от дипломных.											
24.	Нормативные документы по физической культуре и спорту. Нормативные документы, регламентирующие стратегические направления развития системы образования, в том числе в области физической культуры. Основополагающие документы системы общего образования. Нормативные основы ВФСК ГТО и ЕВСК. Учебно-методический комплекс по физической культуре.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	4	6								
25.	Формы построения занятий в физическом воспитании. Формы организации физического воспитания учащейся молодёжи. Урок – основная форма физического воспитания. Формы организации деятельности обучающихся на занятиях по физической культуре и в процессе спортивной тренировки. Содержание и структура занятий физическими упражнениями. Внеклассные формы. Внешкольная работа.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4			2					
26.	Планирование и контроль в физическом воспитании. Понятие о планировании, его виды и содержание. Современные концептуальные подходы к физкультурному образованию учащихся. Особенности планирования физкультурного образования учащихся. Текущее планирование физкультурного образования учащихся. Планирование учебной работы. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	10			2					
27.	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи, средства, формы, методические	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2								

	особенности физического воспитания. Особенности организации и проведения учебных занятий.										
27.	Физическое воспитание детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности. Значение физического воспитания. Задачи, средства, формы, методические особенности физического воспитания. Основное содержание программного материала. Особенности методики обучения и развития физических способностей. Особенности организации и проведения учебных занятий. Отличительные особенности физического воспитания обучающихся на уровне начального, основного и среднего общего образования.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	4							
	ИТОГО за семестр		18	36		54	4	6		98	
			ОФО-5 семестр				ЗФО-6 семестр				
28.	Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности. Значение физического воспитания. Задачи, средства, формы, методические особенности физического воспитания. Комплектование специальных медицинских групп для учебных занятий по физической культуре. Особенности организации и проведения занятий.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2		36	2	2		89	
29.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности. Значение физического	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2				2			

	воспитания. Задачи, средства, формы, методические особенности физического воспитания. Особенности организации и проведения занятий.											
30.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Формы и организация занятий. Профессиограммы. Средства и методы ППФП.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2								
31.	Основы оздоровительной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Задачи ОФК. Основные правила оздоровительной тренировки. Особенности организации занятий. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Традиционные и современные физкультурно-оздоровительные методики и системы. Фитнес как одна из современных и наиболее популярных систем оздоровительной направленности.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2								
32.	Осанка человека и основы ее формирования. Определение телосложения и осанки. Типы телосложения. Эталонные пропорции телосложения. Профилактика нарушений осанки.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2			2					
33.	Общая характеристика современных образовательных технологий в физическом воспитании. Здоровьесберегающие, игровые, соревновательные технологии. ЦОС. Информационно-коммуникационные, телекоммуникационные, виртуальные, мультимедийные технологии. Нейротехнологии; технологии искусственного интеллекта. Системы распределенного реестра. Облачные технологии и др.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2								
34.	Использование проектной технологии обучения.	ОПК-1 ОПК-3	2	2				2				

	Роль и значение проектной деятельности в процессе физического воспитания. Особенности организации проектной деятельности с обучающимися в системе общего образования. Специфика проектно-исследовательской деятельности на уроках физической культуры. Характеристика основных направлений.	ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16									
35.	Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры. ИКТ как один из основных элементов ЦОС. Основные понятия и структура. Роль и значение ЦОР в общеобразовательном процессе. Достоинства, проблемы и риски использования ЦОР. Особенности и практика применения ЦОР на занятиях по физической культуре и в процессе спортивной тренировки.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2							
36.	Технологии уровневой дифференциации. Роль и значение ТУД в системе основного и дополнительного образования в области физической культуры. Цель, задачи и особенности реализации в условиях реализации ФГОС. Формы работы. Способы формирования УУД. Практика применения ТУД на занятиях по физической культуре и в процессе спортивной тренировки.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16	2	2							
	Подготовка к экзамену	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-11 ОПК-12 ОПК-14 ОПК-16				36				9	
	ИТОГО за семестр		18	18		72	4	6		98	
	ИТОГО		70	106		148	16	20		342	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) **Теория и методика**

физической культуры базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания/рекомендации по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически заверченный раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.
4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное

пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрияшина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

- 1 Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Теория и методика физической культуры " : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. / сост. Т. В. Бакшева ; Сев.-Кав. федер. ун-т />. - Ставрополь : СКФУ, 2019.
- 2 Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине "Теория и методика физической культуры" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. / сост. Т. В. Бакшева ; Сев.-Кав. федер. ун-т />. - Ставрополь : СКФУ, 2019.
- 3 Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Теория и методика физической культуры" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. / сост. Т. В. Бакшева ; Сев.-Кав. федер. ун-т />. - Ставрополь : СКФУ, 2019.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля):

- 1 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- 2 <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание,

тренировка

- 3 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 4 <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
- 5 <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 7 <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
- 8 <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры
- 9 <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины: Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online

Перечень программного обеспечения:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
	2	Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10
Практические занятия	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей
	2	Ноутбук Acer Aspire F5-573G-56DD i5-6200U/8Gb/1Tb/DVD-RW/GT950-4Gb/15.6FHD/Win10
Самостоятельная работа	1	Компьютер с доступом в сеть интернет
	1	Краткофокусный мультимедиа-проектор Epson EB-436 Wi с настенным креплением и наб.кабелей

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

"Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (**МТС-Линк**), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной

деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.