

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Таюрский

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Развитие основных понятий теории и методики физической культуры Б1.В.ДВ.12

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абзалов Н.И. , Абзалов Р.А.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 8494379419

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, д.н. (доцент) Абзалов Н.И. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , Nail.Abzalov@kpfu.ru ; профессор, д.н. (профессор) Абзалов Р.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , Rinat.Abzalov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере физической культуры, расширить кругозор за рамки узкой спортивной специализации, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.12 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 3 курсе, 6 семестр.

Данный курс позволяет выпускнику получить определенные знания о основных понятий теории и методики физической культуры. Содержание курса способствует формированию у выпускников необходимых умений и навыков теоретической и методической подготовки в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-28	
ПК-30	

В результате освоения дисциплины студент:

#### 1. должен знать:

знать закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, средства и методы физической культуры человека;

- знать методы и способы организации комплексного контроля в физической культуре;

- знать понятийный аппарат теории и методики физической культуры.

#### 2. должен уметь:

- уметь определять цели и задачи физической культуры как факторов гармонического развития личности и укрепления здоровья человека;

- уметь применять навыки научно-методической деятельности и знания основ теории физической культуры для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий физическими упражнениями.

#### 3. должен владеть:

Владеть системой теоретических знаний о сфере физической культуры, сущности и содержании процесса научного исследования; передовым отечественным и зарубежным опытом в области содержания и организации научного исследования.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Владеть системой теоретических знаний о сфере физической культуры, сущности и содержании процесса научного исследования; передовым отечественным и зарубежным опытом в области содержания и организации научного исследования.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура как базовое понятие физкультурологии	6		2	0	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма	6		2	0	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Физическое здоровье человека	6		0	2	0	Реферат
.	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			4	2	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Физическая культура как базовое понятие физкультурологии

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Определение понятия физическая культура. Условия и средства физкультуры. Деятельный аспект физической культуры. Итог и результат физической культуры. Основные компоненты физической культуры. Базовая физическая культура. Профессионально прикладная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спорт как компонент физической культуры. Основные показатели развития физической культуры.

##### Тема 2. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Двигательная деятельность ? сфера человеческой деятельности. Двигательная потребность растущего организма.Классификация двигательной активности. Влияние двигательной активности на функциональные показатели организма.Двигательная активность и творческое долголетие. Двигательная активность и продолжительность жизни человека.

**Тема 3. Физическое здоровье человека**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Здоровье - это есть биологическое и социальное состояние организма. Основные показатели здорового образа жизни.Президентские тесты здоровья.

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура как базовое понятие физкультурологии	6		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
				подготовка к устному опросу	10	устный опрос
2.	Тема 2. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма	6		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
				подготовка к устному опросу	10	устный опрос
3.	Тема 3. Физическое здоровье человека	6		подготовка к реферату	12	Реферат
				подготовка к реферату	10	реферат
	Итого				62	

**5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Освоение дисциплины "Развитие основных понятий теории и методики физической культуры" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Физическая культура как базовое понятие физкультурологии**

Устный опрос , примерные вопросы:

Подготовить ответы на вопросы. 1.Базовая физическая культура. 2.Профессионально прикладная физическая культура. 3.Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. 4.Спорт как компонент физической культуры. 5.Основные показатели развития физической культуры.

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовить ответы на вопросы: 1.Определение понятия физическая культура. 2.Условия и средства физкультуры. 3.Деятельный аспект физической культуры. 4.Итог и результат физической культуры.

### **Тема 2. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма**

Устный опрос , примерные вопросы:

Подготовить ответы на вопросы,по теме "Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма "

устный опрос , примерные вопросы:

Подготовить ответы на вопросы,по теме "Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма "

### **Тема 3. Физическое здоровье человека**

Реферат , примерные вопросы:

1.Спортивная ориентация и отбор: характеристика понятий, уровни отбора. 2.Общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки. 3.Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки. 4.Планирование тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклы. 5.Комплексный контроль в процессе тренировки. 6.Сила как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты. 7.Быстрота как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты. 8.Выносливость как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты. 9.Гибкость как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты. 10.Ловкость (координационные способности) как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты. 11.Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮШОР и др.): задачи, средства, методы, формы. 12.Физическое воспитание детей дошкольного возраста: задачи, средства, методы, формы. 13.решению образовательных задач.

реферат , примерные темы:

Темы рефератов: 1. Физическое здоровье. 2. Клиническое здоровье. 3. Психическое здоровье. 4.Педагогическое здоровье. 5.Эстетическое здоровье. 6.Связь физического здоровья с физической культурой. 7.Физическое здоровье и возраст человека. 8.Здоровье организма и его составляющие.

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования, ФГОС ВПО.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта: "физическая культура", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "физическая подготовленность", "спорт", "спортивная подготовка".
3. Физическое воспитание как система, ее структура.
4. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.

5. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
6. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
7. Реализация принципов обучения в физическом воспитании: сознательности и активности, доступности, наглядности, индивидуализации и др.
8. Характеристика методов обучения: словесная, наглядная и практическая группы методов
9. Структура обучения двигательному действию и развития физических качеств: название этапов, задачи, средства, и методы этапов. Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (двигательное действие по выбору студента)
10. Характеристика средств физического воспитания: физическое упражнение, естественные силы природы и гигиенические факторы.
11. Техника двигательного действия: виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии эффективности.
12. Классификация физических упражнений: по направленности на развитие физических качеств, биомеханическим и физиологическим признакам и др.
13. Характеристика форм физического воспитания.
14. Функции современного спорта.
15. Типы и виды спорта.
16. Характеристика разделов (сторон) спортивной тренировки.
17. Структура системы подготовки спортсменов
18. Спортивная ориентация и отбор: характеристика понятий, уровни отбора.
19. Общая характеристика этапов многолетней спортивной подготовки.
20. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
21. Планирование тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклы.
22. Комплексный контроль в процессе тренировки.
23. Сила как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты.
24. Быстрота как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты.
25. Выносливость как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты.
26. Гибкость как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты.
27. Ловкость (координационные способности) как физическое качество: определение понятия, методика развития, тесты.
28. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮШОР и др.): задачи, средства, методы, формы.
29. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: задачи, средства, методы, формы.
30. Классификация уроков по физической культуре: по направленности воздействий и решению образовательных задач.
31. Урок физической культуры - основная форма учебной работы: структура урока, организация урока, активизация деятельности учащихся, дозирование нагрузки на уроке.
32. Формы организации физического воспитания в школе. Педагогический анализ урока. Хронометрирование. Пульсометрия.
33. Характеристика школьных программ по физической культуре (направленность, структура и содержание разделов).

### 7.1. Основная литература:

1. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности будущего педагога на основе мобильного обучения: Монография / Наговицын Р.С. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с. ISBN 978-5-369-01413-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/495418>
2. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. ? М. : ИНФРА-М, 2018. ? 299 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/958871>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

### 7.2. Дополнительная литература:

- Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. ?4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2006. - 480 с.
- Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2004. - 478, [1]с.
- Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 'Физическая культура' / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2008. - 478 с.
- Вестник спортивной науки : научный журнал. - Москва : Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2019. - ◆ 1. - 96 с. - ISSN 1998-0833. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1038872> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1038872>
- Вестник спортивной науки : научный журнал. - Москва : Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2019. - ◆ 2. - 94 с. - ISSN 1998-0833. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1038874> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1038874>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

- официальный сайт Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан - <http://molsporttuva.ru/>
- рейтинг спортивных сайтов (Topsport) - <http://www.topsport.ru>
- Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
- Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
- Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.infosport.ru/minsport/>



## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Развитие основных понятий теории и методики физической культуры" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

Абзалов Р.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.