

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, проректор по  
УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

«21» 02 2023 года

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.01**

Основы теории и методики физической культуры и спорта

Учебный план: 2023-2024 38.03.02 ИБК Спорт мен ОО №1-1-62.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Спортивный менеджмент  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

Семестр (курс для ЗАО)		Контактная работа обучающихся		Сам. работа	Контроль, час.	Трудоё мкость, ЗЕТ	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия				
3	УП	34	34	85	27	5	Экзамен
	РПД	34	34	85	27	5	
Итого	УП	34	34	85	27	5	
	РПД	34	34	85	27	5	

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утверждённым приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970

Составитель (и):

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Скляр  
Васильевна

Татьяна

кандидат экономических наук, Доцент

\_\_\_\_\_

Ананичев  
Алексеевич

Евгений

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

\_\_\_\_\_

Ананичев  
Алексеевич

Евгений

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Титова Марина  
Николаевна

Методический отдел:

\_\_\_\_\_

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** Сформировать компетенции по основам теории физической культуры и спорта, направленных на освоение знаний и роли физической культуры в жизни человека. развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- научить системе практических умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение профессиональной задачи, сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
- развить и совершенствовать психофизические качества и свойства личности для выполнения профессиональных задач;
- самоопределение в физической культуре;
- дать опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

- Практикум по физической культуре и спорту
- Валеология

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>ПК-4: Способен осуществлять текущее планирование деятельности по тестированию и консультированию</b>
<b>Знать:</b> основные термины и понятия дисциплины; принципы, средства, методы физического воспитания; основы теории и методики обучения двигательным действиям, развития спортивных качеств; основы спортивной тренировки и занятий оздоровительной направленности.
<b>Уметь:</b> применять средства и методы физической культуры для повышения эффективности занятий, для более успешного достижения поставленных целей и задач, в том числе в сферах профессионально-прикладной подготовки и трудовой деятельности.
<b>Владеть:</b> навыками проведения занятий в различных условиях – материально-технических, погодных; навыками применения теории и методики физической культуры на разных этапах обучения, в разных возрастных группах.

## 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий	Семестр (курс для ЗАО)	Контактная работа		СР (часы)	Инновац. формы занятий	Форма текущего контроля
		Лек. (часы)	Пр. (часы)			
Раздел 1. Введение в теорию физической культуры	3					О
Тема 1. Понятие о теории и методике физической культуры и ее интегрирующей роли и месте в		2	2	2	ИЛ	
Тема 2. Физическая культуры как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе		2	4	2		
Тема 3. Структура и функции физической культуры		1	4	2		
Тема 4. Система физического воспитания в Российской Федерации		2	2	4		
Раздел 2. Дидактические основы ТИМФКиС						
Тема 5. Средства физического		2	2	2	ГД	О
Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений		2	2	3		

Тема 7. Методы физического воспитания	2	2	3		
Тема 8. Принципы физического воспитания	1	2	4		
Тема 9. Основы теории адаптации и закономерности ее использования в физическом воспитании	1	2	4		
Раздел 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям					
Тема 10. Основы обучения двигательным действиям	2		4	ИЛ	К
Тема 11. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании		2	4		
Тема 12. Структура процесса обучения и особенности ее этапов		2	4		
Раздел 4. Основы построения и планирования занятий					К
Тема 13. Формы построения занятий в физическом воспитании	2	1	4	ГД	
Тема 14. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями		2	4		
Раздел 5. Физическое воспитание детей и взрослых					О
Тема 15. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи, особенности функционального развития. Содержание, методика и формы организации	1		3	ИЛ	
Тема 16. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста	1		3		
Тема 17. Значение и задачи ФВ студентов, методические основы ФВ в вузе	1		3		

Тема 18. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности		1	3		
Раздел 6. Теория и методика спорта					Т
Тема 19. Спорт в современном обществе, тенденции его развития	1		3	ГД	
Тема 20. Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки	2		6		
Тема 21. Виды нагрузки и отдыха в тренировочном и соревновательном процессе	1		2		
Тема 22. Технология планирования в спорте	2		4		
Тема 23. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	2		4		
Раздел 7. Теория и методика оздоровительной физической культуры					
Тема 24. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	2	2	4	ГД	
Тема 25. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в оздоровительной	2	2	4		
Итого в семестре (на курсе для ЗАО)	34	34	85		
Консультации и промежуточная аттестация (Экзамен)		2,5	24,5		
<b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>		70,5	109,5		

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### 5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

##### 5.1.1 Показатели оценивания

Код компетенции	Показатели оценивания результатов обучения	Наименование оценочного средства
ПК-4	<p>Излагает принципы, средства, методы физического воспитания; принципы физического воспитания, развития спортивных качеств; основы спортивной тренировки и занятий оздоровительной направленности.</p> <p>Применяет физическую культуру для более успешного достижения поставленных целей и задач, в том числе в сферах профессионально-прикладной подготовки и трудовой деятельности.</p> <p>Демонстрирует навыки проведения занятий в различных условиях, применяет теорию и методику физической культуры на разных этапах обучения, в разных возрастных группах.</p>	<p>Вопросы для устного собеседования</p> <p>Практико-ориентированные задания</p> <p>Тестирование</p>

##### 5.1.2 Система и критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций	
	Устное собеседование	Письменная работа
5 (отлично)	<p>студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем</p>	
4 (хорошо)	<p>студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи; умеет трактовать лабораторные и инструментальные исследования в объеме, превышающем обязательный минимум.</p>	
3 (удовлетворительно)	<p>студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие задачи, владеет только обязательным минимумом методов исследований.</p>	
2 (неудовлетворительно)	<p>студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.</p>	

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 5.2.1 Перечень контрольных вопросов

№ п/п	Формулировки вопросов
Семестр 3	
1	Теория физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.
2	Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физкультурное движение», «физкультурное образование», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовленность», «физическое совершенство». Их связь и отличительные особенности.
3	Методы исследования в области физической культуры (общенаучные, теоретические, эмпирические), требования к их выбору.
4	Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).
5	Цель и задачи функционирования системы физической культуры.
6	Общие принципы формирования физической культуры личности
7	Понятие о средствах формирования ФК личности, их классификационная характеристика.
8	Техника физического упражнения (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
9	Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
10	Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
11	Классификация методов, используемых для формирования физ. культуры личности.
12	Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
13	Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
14	Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
15	Нагрузка и отдых при занятиях ФУ, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
16	Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
17	Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
18	Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19	Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20	Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
21	Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятий (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
22	Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
23	Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
24	Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
25	Принцип систематичности и динамичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
26	Принцип непрерывности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
27	Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий ФУ).
28	Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям
29	Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
30	Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
31	Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.
32	Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
33	Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).
34	Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
35	Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
36	Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
37	Координационные способности (понятие; формы проявления; методика развития).

38	Гибкость (понятие, формы проявления, методика развития).
39	Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания занимающихся физическими упражнениями.
40	Формы построения занятий физическими упражнениями и их типология.
41	Занятия урочного типа, их виды и разновидности.
42	Содержание и структура занятий урочного типа
43	Общая характеристика занятий неурочного типа.
44	Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
45	Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю, характеристика видов контроля в процессе занятий физическими упражнениями
46	Понятие учета занятий физическими упражнениями. Специфические объекты учета, формы учета, документы учета.
47	Требования к контролю, характеристика видов контроля в процессе занятий физическими упражнениями.
48	Социально-педагогическое значение физической культуры дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста.
49	Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми раннего возраста.
50	Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми младшего дошкольного возраста.
51	Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми среднего дошкольного возраста.
52	Задачи, особенности методики ФУ с детьми старшего дошкольного возраста
53	Нормативные основы физической культуры дошкольников.
54	Формы занятий ФУ с детьми раннего и дошкольного возраста.
55	Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.
56	Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста.
57	Классификационная характеристика форм занятий физическими упражнениями в школе.

58	Характеристика программы физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, содержание, структура, основное содержание.
59	Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».
60	Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми младшего школьного возраста.
61	Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми среднего школьного возраста.
62	Задачи, особенности методики и формы занятий ФУ с детьми старшего школьного возраста.
63	Назначение, виды и особенности спортивно-массовых мероприятий с учащимися школьного возраста.
64	Методы педагогического контроля за эффективностью педагогического процесса на уроках физической культуры.
65	Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, общие и специальные задачи ППФП, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов.
66	Физическая культура в системе начального и среднего профессионального образования (значение, цель, задачи, основные формы организации занятий и их методическая направленность).
67	Физическая культура в системе высшего образования (значение, цель, задачи, основные формы организации занятий и их методическая направленность).
68	Программное содержание учебного предмета «Физическая культура в вузах». Разделы, нормы, требования программы.
69	Особенности академических занятий со студентами в основном (подготовительном) и специальном отделениях и отделении спортивного совершенствования.
70	Возрастная периодизация и особенности физической культуры взрослых.
71	Современные физкультурно-оздоровительные системы, технологии и методики, пути их внедрения в быт взрослого населения.

## 5.2.2 Типовые тестовые задания

1. Теория физической культуры как научная дисциплина изучает:
  - 1) содержание, структуру, функции, принципы, цели, задачи, средства и методы физической культуры, ее взаимосвязи и закономерности;
  - 2) отношения человека и природы;
  - 3) общие положения воздействия средств физической культуры на биологическую природу человека;
  - 4) основные направления всестороннего гармонического развития личности.
2. Целью системы физической культуры человека является:
  - 1) формирование физически совершенного человека;
  - 2) формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей;
  - 3) формирование всесторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и способной решать социальные задачи;
  - 4) всестороннее и гармоническое развитие человека, реализующего общественные потребности в сфере физической культуры.
3. Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:
  - 1) спортивный инвентарь;
  - 2) гигиенические факторы;
  - 3) спортивные снаряды и сооружения;
  - 4) физические упражнения;
4. Понятие "техника физического упражнения" представляет собой:
  - 1) упорядоченную определенным образом совокупность движений;
  - 2) целесообразный, наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия;
  - 3) эстетически выразительный способ выполнения двигательного действия.
  - 4) способ решения двигательной задачи.
5. Методами формирования физической культуры личности являются:
  - 1) приемы и правила деятельности педагога, побуждающие обучаемых к выполнению двигательных действий;
  - 2) руководящие положения, выполнение которых приводит к достижению результата в освоении двигательных действий в соответствии с поставленной целью;
  - 3) форма выполнения учебных заданий;
  - 4) система действий педагога, которая позволяет организовать определенным образом теоретическую и практическую деятельность обучаемых, обеспечивающую освоение ими двигательных действий и направленное развитие физических способностей.
6. Целью этапа начального разучивания двигательного действия является:
  - 1) детально освоить технику двигательного действия и сформировать умение;
  - 2) сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия;
  - 3) добиться стабильности выполнения двигательного действия;
  - 4) обучить выполнению отдельных фаз и частей техники двигательного действия.
7. Целью этапа углубленного разучивания двигательного действия является:
  - 1) завершить формирование двигательного умения;
  - 2) добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом;
  - 3) сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований;
  - 4) сформировать умение выполнять двигательное действие быстро, экономично и точно.
8. Целью этапа закрепления и совершенствования является:
  - 1) закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях практического применения;
  - 2) завершить формирование двигательного действия до автоматизированного выполнения;
  - 3) добиться выполнения двигательного действия в различных условиях;
  - 4) сформировать способность выполнять двигательное действие без контроля со стороны сознания.
9. Физические способности – это:
  - 1) индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
  - 2) способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;
  - 3) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения;
  - 4) физические задатки, выраженные в способности человека выполнять определенную двигательную деятельность.
10. Укажите, какие способности относятся к кондиционным:
  - 1) силовые;
  - 2) координационные;
  - 3) сенсорные;
  - 4) психодинамические;

### 5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)



Составить модель техники двигательного действия (УИРС № 1):

- Выбрать и записать название физического упражнения (для каждого студента персональное задание).
- Сформулировать и записать двигательную задачу.
- Определить состав занимающихся (пол, возраст, подготовленность).
- Выделить элементы основы техники (одной чертой) и ведущее звено (двумя чертами).

Описать образец (модель) техники.

Программа развития физических способностей (УИРС 3).

Учебные вопросы:

1. Определение понятия физических способностей, факторы, определяющие уровень их проявления.
2. Виды (формы проявления) физических способностей.
3. Задачи, средства и методические приемы развития физических способностей (по формам проявления).
4. Способы измерения и критерии оценки уровня развития физических способностей.

### 5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

#### 5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

#### 5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная  + Письменная  Компьютерное тестирование  Иная

#### 5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

При сдаче зачета студенты имеют право пользоваться лекционными материалами.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Ссылка
-------	----------	--------------	-------------	--------

#### 6.1.1 Основная учебная литература

Карась, Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта	Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа	2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a>
Матвеев, Л. П.	Теория и методика физической культуры	Москва: Издательство «Спорт»	2021	<a href="https://www.iprbookshop.ru/104667.html">https://www.iprbookshop.ru/104667.html</a>

#### 6.1.2 Дополнительная учебная литература

Тарасова, О. Ю.	Физическая культура и спорт	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/92775.html">http://www.iprbookshop.ru/92775.html</a>
Дорошенко, С. А., Дергач, Е. А.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/100141.html">http://www.iprbookshop.ru/100141.html</a>
Лифанов, А. Д., Гейко, Г. Д., Хайруллин, А. Г.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет	2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/100657.html">http://www.iprbookshop.ru/100657.html</a>

### 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система

### 6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional

1С-Битрикс: Внутренний портал учебного заведения

### 6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Аудитория	Оснащение
Компьютерный класс	Мультимедийное оборудование, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду