

## АННОТАЦИЯ

**рабочей программы учебной дисциплины  
Теория и методика физической культуры  
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм  
направленность (профиль) подготовки - «Рекреационно-оздоровительная  
деятельность»**

Цель изучения дисциплины	<p>Цель изучения дисциплины – обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и привить умение практической реализации основ теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.</p> <p><b>Для достижения цели ставятся задачи:</b> изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности; изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта; освоить средства и методы физического воспитания; изучить организационные формы физического воспитания; создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методике физического воспитания и спорта в системе дисциплины предметной подготовки; научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.</p>	
Место дисциплины в учебном плане	Б1.О.10	
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	3/108	
Семестр	3	
Формируемые компетенции	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности</p>
	<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся</p>	<p>ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания ОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы рекреационной направленности, использует средства и методы физического</p>

различного пола и возраста	воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
<p>ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную и рекреационную деятельность в соответствии со стандартами дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования. ОПК-2.2. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>
<p>ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>
<p>ОПК-15. Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий</p>	<p>ОПК - 15.1. Анализирует материально-техническую и финансовую сторону рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий; выявляет способы сотрудничества ответственных групп при организации рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий для эффективного профессионального взаимодействия с участниками спортивно-массовых мероприятий. ОПК - 15.2. Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий</p>

<p>Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</li> <li>- общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания;</li> <li>- основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</li> <li>- разрабатывать учебные программы рекреационной направленности, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся;</li> <li>- составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетических, нравственных и духовных ценностях физической культуры и спорта;</li> <li>- дидактических закономерностях в физической культуре и спорте;</li> <li>- методике оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;</li> <li>- основах методической деятельности в области физической культуры и спорта;</li> <li>- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>основных формах занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности;</li> <li>структуре урока физической культуры, ее связь с динамикой физической работоспособности школьников, задачах и направленности учебного содержания каждого структурного компонента урока;</li> <li>- сфере применения теоретических и методических знаний в физической культуре и спорте;</li> <li>- факторах риска и основных методах профилактики в различные периоды жизни человека средствами физического воспитания и спорта.</li> </ul>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Характер и специфическая направленность процесса физического воспитания. Средства и методы в физическом воспитании. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Исследование в физическом воспитании и спорте. Формы построения занятий. Планирование и контроль в физическом воспитании. Физическая культура в системе воспитания индивида в разные возрастные периоды. Профессионально-прикладные формы физической культуры. Спорт в системе социальных явлений. Спортивная тренировка.</p>
<p>Виды учебной работы</p>	<p>Лекции, практические занятия, самостоятельная работа.</p>
<p>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</p>	
<p style="text-align: center;"><b>а) основная учебная литература</b></p> <p>1. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие / И. П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с. - ISBN 978-985-503-542-9. - URL:</p>	

<https://znanium.com/catalog/product/949041>. -Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

2. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/558720> – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

3. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания: учебное пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2018. - 82 с. - ISBN 978-5-8259-1219-6. - URL:<https://e.lanbook.com/book/139663> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

4. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие / под редакцией Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557400> - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

5. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - 2- изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 104 с. - ISBN 978-5-8114-4976-7. - URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>- Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

***б) дополнительная учебная литература***

1. Балдин, К. В. Основы теории вероятностей и математической статистики учебник
2. для вузов/К. В. Балдин, В. Н. Башлыков, А. В. Рукосуев ; под общ. ред. К. В. Балдина ; РАО, НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт.- М.:Флинта [и др.], 2010.– 487с.
3. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л.А. Семенов .— Москва :Советский спорт, 2011 .— 200 с. — ISBN 978-5-9718-0543-4 .— URL:<https://rucont.ru/efd/225210>
4. Введение в научное исследование по педагогике: учебное пособие для педагогических вузов/[Ю. К. Бабанский, В. И. Журавлев, В. К. Розов и др.] ; под ред. В. И. Журавлева.–М.: Просвещение,1988. – 237 с.
5. Губа, В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для вузов/В. П.Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубунов, М. П. Борисенков.–2-е изд.–М.: Физкультура и спорт, 2006. –211 с.
6. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учебник для вузов/С. В. Начинская.-3-е изд., испр.– М.: Академия, 2011. –238 с.

Форма промежуточной аттестации	3 семестр – зачет.
--------------------------------	--------------------