Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

И.о. директора Салимов Марат Ильдусович
cn=И.о. директора Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou, email=direkt@sport-ural.ru, c=RU
2026.03.19 14:46:39 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
_____М.И. Салимов

«19» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) **«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура»

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы- 52 часа

Екатеринбург 2026

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *Теория и методика физической культуры и спорта* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 6 от «10» марта 2026 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 7 от «19» марта 2026 г.

Заведующий кафедрой _____И.В. Тарасевич
подпись

Согласовано:

Декан ФПК и ППК _____М.В. Светлакова
подпись

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	Наименование компетенции	**Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции**
ПК-1, ПК-3, ПК-6	ПК – 1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК – 3. Способен осуществлять психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом. ПК – 6. Способен обеспечивать профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. Способен осуществлять психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом. Способен обеспечивать профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	**Знать:** - термины и понятия по ФКиС в рамках изучаемой дисциплины; - проблемы и вызовы современного спорта; - тенденции развития спорта - педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки; - средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений. - сенситивные периоды в развитии основных физических качеств - теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику - методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся - методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся **Уметь:** - Реализовывать принципы обучения в спорте в зависимости от задач, возрастных и гендерных особенностей, этапов подготовки; - планировать подготовку спортсменов соответствии структурно-системного подхода: подсистема целей и модельных показателей на весь многолетний период; подсистема обеспечения (отбор спортсменов, тренерские и др. кадры, материально-техническая оснащенность, формы организации, подсистема реализации целей и достижения модельных уровней (тренировка, соревнования, профилактически- восстановительные мероприятия, формировани личности спортсмена). **Владеть:** - методами построения процесса спортивной подготовки; - методами определения соотношение величины нагрузки и отдыха.	A/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом A/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом A/04.6 Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом A/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	Экзамен
Очные занятия (часы), в том числе:	**26**
Лекции (Лек)	12
Практические занятия (Пр)	14
Самостоятельная работа, в том числе	**26**
Общая трудоемкость	**52**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Содержание и формы занятий**	Контактная работа (часы)	Самостоя-тельная работа (часы)
1.	Тема 1. История ФК и спорта.	**Лекция** Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Появление соревновательной деятельности и развитие методических основ спортивной подготовки. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения. Прогрессивная деятельность международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. Проблемы и вызовы современного олимпийского спорта: кризис олимпийской философии, профессионализация, допинг, коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов, влияние политики. Физическая культура и спорт в нашей стране. Преемственность систем физического воспитания. Проблемы взаимодействия России с международным спортивным сообществом и пути их преодоления. **Практическое занятие №1** Критерии оценки эффективности техники. (Классификация физических упражнений по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.).	2 2	4
2.	Тема 2. Характеристика средств физического воспитания.	**Лекция** Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника двигательного действия. **Практическое занятие №2** Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.	2 2	4
3	Тема 3. Двигательное действие как система.	**Лекция** Техника двигательного действия. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника. Фазы техники: подготовительная, основная (ведущая), заключительная (завершающая). Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании). Критерии оценки эффективности техники. Классификация	2	4

		физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено). **Практическое занятие №3** Средства и методы интегрального воздействия на совершенствование двигательных действий и повышения уровня физических качеств в единстве (совмещено, сопряжено).	2	
4	Тема 4. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.	**Лекция** Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. **Практическое занятие №4** Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание занятий урочного типа. Структура занятий урочного типа. Характеристика занятий неурочного типа.	2 2	4
5	Тема 5 Методы формирования физической культуры личности.	**Лекция** Понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход». Классификация методов: методы, направленные на приобретение знаний; методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками; методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств. **Практическое занятие №5** Общая и специальная физическая подготовка.	2 2	4
6	Тема 6 Формы построения занятий физическими упражнениями.	**Практическое занятие №6** Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание занятий урочного типа. Структура занятий урочного типа. Характеристика занятий неурочного типа.	2	6
7	Тема 7 Планирование и контроль в физической культуре.	**Лекция** Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и методики контроля и учета. Документы контроля и учета. **Практическое занятие №7**	2 2	

		Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса спортивной подготовки и их составляющих. (Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Основные формы контроля.		

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Внеаудиторная самостоятельная работа

Подготовка к лекционным и практическим очным и дистанционным занятиям

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к экзамену. Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все

контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на лекциях..

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ)

Форма текущего контроля: опрос, контроль самостоятельной работы слушателей
Форма промежуточной аттестации: экзамен
Оценкакачестваосвоенияпрограммывключаетпромежуточнуюаттестациювформе зачета. Экзамен т проводится в устной форме и состоит из двух теоретических вопросов.
Критериями оценки качества ответа на каждый вопрос являются:
-раскрытие темы, содержащейся в заданном вопросе:
полностью–2 балла
частично–1 балл
отсутствует–0 баллов
-аргументированность собственной позиции слушателя:
полностью–2 балла
частично–1 балл
отсутствует–0 баллов
Результаты экзамена оцениваются исходя из следующего количества полученных баллов: Зачтено 4-8 баллов. Не зачтено: 0-3 баллов

Вопросы к экзамену:

1. Физическая культура как вид деятельности, ее ценности и взаимосвязь с другими формами культуры.
2. Физическая культура как социальный феномен.
3. Понятие и задачи физического воспитания.
4. Понятие физического развития и его показатели.
5. Понятие «физическая подготовка» (общая и специальная) и «физическая подготовленность».
6. Понятие «физическое совершенство» и показатели физически совершенного человека.
7. Понятие спорта и его значение в процессе спортивной тренировки.
8. Понятие о средствах физической культуры.
9. Физические упражнения как основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений.
10. Классификация физических упражнений. Эффекты физических упражнений. Понятия «метод», «методика», «методический прием».
11. Значение и характеристика методических принципов.
12. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.
13. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения, методы целостного упражнения, методы сопряженного воздействия.
14. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей: методы упражнений со стандартной нагрузкой, методы упражнений с переменной нагрузкой.
15. Практические методы обучения двигательным действиям: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.
16. Понятие о технике физических упражнений: основа техники, ведущее звено, детали техники.
17. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные,

пространственно-временные, силовые.

18. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.

19. Основные виды нагрузок. Отдых между нагрузками.

20. Общая характеристика форм построения занятий физической культурой. Содержание занятий урочного типа.

21. Роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении.

22. Занятия неурочного типа, их отличительные черты.

23. Педагогический контроль над проведением урока физической культуры. Виды педагогического контроля и его значение. Общая и моторная плотность урока.

24. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

25. Двигательные умения, основные черты двигательного умения и условия его образования.

26. Двигательный навык, его основные черты. Перенос навыков. Основные закономерности образования навыков, их значение для методики обучения.

27. Структура и этапы процесса обучения двигательным действиям.

28. Особенности методики обучения на различных этапах.

29. Понятие о физических качествах и принципах их воспитания.

30. Сила и основы методики ее воспитания.

31. Характеристика скоростных способностей и методика их воспитания.

32. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

33. Сущность выносливости, ее определение. Задачи, особенности средств и методов воспитания «общей» (базовой) выносливости. Особенности методики воспитания основных видов специальной выносливости.

34. Гибкость как морфофункциональное свойство двигательного аппарата. Общие основы методики воспитания гибкости.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта/В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 416 с.

2. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом/под ред. Т.Ю. Торчкова.- М.: Академия, 2014. - 272 с.

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E7692D5F-AE41-4FE4-9C2B-6DCBB020EA27 .

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA .

7.2 Дополнительная литература

1. Барчуков, И.К. Физическая культура и спорт/ И.К. Барчуков, А.А. Нестеров.- М.: Академия, 2006.- 528 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2010.- 272 с.
3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/Л. В. Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002.- 294 с.
5. Грачев, О.К. Физическая культура/ О.К. Грачев. - М.: МарТ, 2005.- 464 с.
6. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитание учащейся молодежи /под общ. В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2008 – 300 с.
7. Запорожанов, В.А. Педагогический контроль в спорте / В.А. Запорожанов. – К.: Здоровья, 1990. – 148 с.
8. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда.- М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта/Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 384 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. - М.: Лань, 2005.- 544 с.
11. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 240 с.
12. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – М.: 2001. – 230 с.
13. Организация работы спортивных секций в школе/авт.-сост. А. Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 167 с.
14. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: 2001. – 400 с.
15. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 160 с.
16. Справочник учителя физической культуры/авт. / сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010. - 239 с.
17. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 188 с.
18. Теория и методика физической культуры/под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов спорт, 2004.- 464 с.
19. Физическая культура/авт.- сост. А. Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2013.- 95 с.
20. Физическая культура/авт.-сост. Р. Р. Хайрутдинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 162 с.
21. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / под ред. Е.Н. Ворсина. – М.: ПКИП «Асар», 1995. – 176 с.
22. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста/ред. В. А. Мамаев. - М.: Сов. спорт, 2003.- 208 с.
23. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М.: Просвещение; 1984. – 159 с.
24. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта/Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2009. - 144 с.
25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 480 с.
26. Якубовская, А. Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста/А.Р. Якубовская М.: Сов. спорт, 2005.- 50 с.
27. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.- 432 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

Учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85 Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт.

Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10
Microsoft Office 2106
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий.