

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.проректора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Ф.Д. Кодзоева  
«30» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.21 Теория физической культуры и спорта**

**Направление подготовки**  
**44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (*профиль подготовки*)**  
**«Физическая культура»**

**Квалификация выпускника**  
*Бакалавр*

**Форма обучения** *очная,*  
*заочная*

Магас, 2022

## 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель** – сформировать обобщающие научные представления о теории спорта и ее проблематике. **Задачи:**

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам спорта, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории спорта, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических
- принципов, средств, методов, форм организации спортивного движения, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере спорта;
- сформировать убеждение о важности и необходимости высококвалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре опп во

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 4, 5, 6, 7-й семестр.

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	ИУК-2.1.	ИУК 2.1. Выстраивает этапы работы над проектом с учетом последовательности их реализации, определяет этапы жизненного цикла проекта.
		ИУК-2.2.	ИУК 2.2. Определяет проблему, на решение которой направлен проект, грамотно формулирует цель проекта. Определяет исполнителей проекта.
		ИУК-2.3.	ИУК 2.3. Проектирует решение конкретных задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.

Научные основы педагогической	ОПК-8 Способен проектировать педагогиче	ИОПК-8.1.	ИОПК 8.1. Знает особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности.
деятельности	скую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ИОПК-8.2.	ИОПК 8.2. Умеет использовать современные специальные научные знания и результаты исследований для выбора методов в педагогической деятельности.
		ИОПК-8.3	ИОПК 8.3. Владеет методами, формами и средствами педагогической деятельности; осуществляет их выбор в зависимости от контекста профессиональной деятельности с учетом результатов научных исследований.

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Теория физической культуры и спорта» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин Методика обучения и воспитания по профилю "Физическая культура".

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» может являться предшествующей при изучении дисциплин Педагогика физической культуры Психология физической культуры.

### 3. Результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Трудовоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре 4, 5, 6, 7
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ трудоёмкость по учебному плану</b>	<b>8</b>	<b>288</b>	<b>288</b>
<b>Контактные часы</b>	<b>4,89</b>	<b>176</b>	<b>176</b>
Лекции (Л)		78	78
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)		90	90
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки		8	8
<b>Промежуточная аттестация: Зачет</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Самостоятельная работа (СР) в том числе по курсовой работе (проекту)</b>	<b>3,11 1</b>	<b>112 36</b>	<b>112 36</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
Семестр № 4, 5, 6, 7							
1.	Создание в России системы физического воспитания	48	13	15	0	0	20
2.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	48	13	15	0	2	18
3.	Физическая культура и здоровье.	48	13	15	0	2	18
4.	Основы теории и методики физической культуры	48	13	15	0	2	18
5.	Международное Олимпийское движение.	48	13	15	0	0	20
6.	Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений	48	13	15	0	2	18
<b>Всего</b>		288	78	90	0	8	112
<b>Промежуточная аттестация (Зачет)</b>							0
<b>ИТОГО</b>		288	176				112

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Создание в России системы физического воспитания	Создание системы физического образования. Основоположник научной системы физвоспитания П.Ф. Лесгафт.
2.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы. Школьные программы по физической культуре в 19501980-е годы. Программы школьной физической культуры Российской Федерации в 1990-е годы

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
3.	Физическая культура и здоровье.	Характеристика здорового образа жизни. Здоровье человека. Факторы риска и способы сохранения здоровья. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни. Адекватная физическая нагрузка. Личная гигиена как фактор здоровья. Гигиенические требования к спортивной одежде. Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. Закаливание организма. Оздоровительная эффективность утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе. Дыхание при выполнении физических упражнений. Профилактика заболеваний средствами физической культуры. Влияние физических упражнений на осанку. Основы регулирования массы тела

4.	Основы теории и методики физической культуры	<p>Физическая культура как общественное явление. Физическое воспитание. Физическое образование. Физическая подготовка. Физическое развитие. Физическое совершенство. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Классификация, форма и содержание физических упражнений. Понятия: техника движений, основа, ведущее звено, детали техники. Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, общепедагогические методы физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип доступности. Принцип прогрессирования.</p> <p>Характеристика физических качеств человека: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.</p> <p>Теоретические основы развития физических качеств.</p> <p>Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. Виды контроля. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль.</p> <p>Направления физической культуры. Тренировочный процесс. Характеристика основных направлений физической культуры. Понятие о тренировочном процессе. Его содержание, структура.</p>
5.	Международное Олимпийское движение.	<p>История Олимпийского движения. Олимпийские игры от зарождения до упадка в античности. Возрождение Олимпийской идеи. Пьер де Кубертен – инициатор возрождения Олимпийских игр современности. Первые игры современности. Олимпиада и СССР. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх. Олимпиада – 1980 г. в Москве. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Олимпийская Хартия – свод законов и правил проведения Олимпийских игр. Международный Олимпийский</p>
<b>№</b>	<b>Наименование темы (раздела)</b>	<b>Содержание темы (раздела)</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		комитет. Талисманы, эмблемы, символы Олимпийских игр разных стран мира.

6.	Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений	Спорт в широком и узком смысле; цели, принципы, задачи спорта; спортивная подготовка (виды подготовки); спортивная тренировка - основная часть спортивной тренировки; цели, принципы, задачи спортивной тренировки, формы, содержание, методическое обеспечение тренировочного процесса. Виды спорта, их классификация: игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.). Цель – всестороннее и гармоничное развитие спортсмена, нацеленность на результат. Принципы: создание базовой подготовки, устремленность к максимуму достижения результата, цикличность учебно-тренировочного процесса. Достижение спортивной формы. Оценка спортивной формы. Спад и наращивание спортивной формы. Медикобиологический, функциональный контроль за развитием спортивной формы. Проведение различных видов педагогических экспериментов: естественного, лабораторного, констатирующего, формирующего (преобразующего). Получение результатов посредством использования комплекса методов исследования. Обработка результатов при помощи методов математической статистики: средней величины, ее отклонения, ошибки средней величины, корреляция, факторный и дисперсионный анализ, степень достоверности полученных результатов.
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- ☐ лекции (занятия лекционного типа);
- ☐ семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- ☐ групповые консультации;
- ☐ индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся; ☐ самостоятельная работа обучающихся; ☐ занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отрабатывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на зачете – зачтено; не зачтено* и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Зачет принимает преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия по курсу.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)



<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)</b>	<b>Учебнометодическое обеспечение*</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Создание в России системы физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
2.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
3.	Физическая культура и здоровье.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
4.	Основы теории и методики физической культуры	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
5.	Международное Олимпийское движение.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]

6.	Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-1] Д: [1-1]
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

### **7.1. Основная литература**

1. Визитей Н.Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Н.Н. Визитей. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2009. — 184 с. — 978-5-9718-0353-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

### **7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. — URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.05.2018)

11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

## **8. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствие с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Рабочая программа дисциплины «Теория физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121

Программу составили:

Мархиева М.В. - к.п.н., старший преподаватель кафедры «Спортивные дисциплины»