

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности  
жизнедеятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

«30» мая 2022 г.

# **Теория и методика физического воспитания**

## **Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

*очная форма обучения*

Волгоград  
2022

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности  
« 12 » 05 2022 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Стещенко В.В. « 12 » 05 2022 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
« 23 » 05 2022 г., протокол № 10

Председатель учёного совета Буркуль Т.Н. \_\_\_\_\_ « 23 » 05 2022 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 30 » мая 2022 г., протокол № 13

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### Разработчики:

Петрученя Наталья Викторовна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 30 мая 2022 г., протокол № 13).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование компетенций как комплекса знаний, умений формирование компетенций как комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с современными требованиями ФГОС ВО и профессионального стандарта педагога.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Методика преподавания предмета «Физическая культура»», «Организация внеурочной деятельности учителя основ безопасности жизнедеятельности», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Педагогика», «Пожарная безопасность», «Психология», «Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Мониторинг в физическом воспитании», прохождения практик «Производственная (педагогическая) практика», «Учебная (научно-исследовательская работа по физической культуре) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) практика», «Учебная (технологическая по педагогике) практика», «Учебная (технологическая по психологии) практика».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика преподавания предмета «Физическая культура»», «Организация внеурочной деятельности учителя основ безопасности жизнедеятельности», «Пожарная безопасность», «Социальные опасности, профилактика и защита от них», «Спецкурс по курсовой работе (методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности)», «Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Мониторинг в физическом воспитании», «Оздоровительно-досуговые технологии», «Проектирование учебно-методических материалов по физической культуре», «Социология физической культуры», «Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры», прохождения практик «Производственная (педагогическая по основам безопасности жизнедеятельности) практика», «Производственная (педагогическая по физической культуре) практика», «Учебная (научно-исследовательская работа по физической культуре) практика».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-3);

– способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных (ПК-8).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### **знать**

– основы теории и методики физического воспитания. концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования;

– особенности применения методов и средств физической культуры;

– особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности;

### **уметь**

– определять метапредметные связи при планирование содержания уроков по физической культуре; проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре;

– формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; подбирать адекватную возрасту и уровню физической подготовленности методику воспитания физических качеств и дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

– обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре;

### **владеть**

– содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

– методикой физического воспитания и методикой воспитания физических качеств , в том числе лиц с особыми образовательными потребностями в различные периоды онтогенеза личности;

– навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса; умениями разрабатывать план коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий;

– опытом эффективного решения учебно-профессиональных задач.

## **4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		6 / 7 / 8	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	110	28 / 42 / 40	
В том числе:			
Лекции (Л)	34	10 / 12 / 12	
Практические занятия (ПЗ)	76	18 / 30 / 28	
Лабораторные работы (ЛР)	–	– / – / –	
<b>Самостоятельная работа</b>	134	40 / 62 / 32	
<b>Контроль</b>	44	4 / 4 / 36	
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ / ЗЧО, КРС / ЭЖ	
Общая трудоемкость	часы	288	72 / 108 / 108
	зачётные единицы	8	2 / 3 / 3

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Научно-практические основы теории физической культуры	Становление теории физической культуры. Метапредметность физической культуры. Физическая культура как часть культуры общества. Физическая культура как научная и учебная дисциплина. Базовые понятия теории физической культуры.
2	Методика физического воспитания. Физические качества. Методика воспитания физических качеств. Физическое воспитание в системе непрерывного образования личности	Средства, методы, методические приемы, принципы, формы организации физического воспитания, понятие о физических качествах и двигательных способностях, поэтапная теория обучения двигательным действиям. Физическое воспитание в системе воспитания детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Возрастные анатомо-физиологические особенности. Возрастная динамика развития физических качеств и двигательных способностей. Учет возрастных особенностей при обучении двигательным действиям
3	Планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Классификация, содержание и построение занятий урочного типа. Требования к методике проведения урока. Общая характеристика занятий неурочного типа. Тренировочные занятия и их характеристика. Понятие о планировании, значение, требования, его виды и содержание. Общая характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, общегодовой план по физической культуре, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, технологическая карта). Понятия контроля и учета, требования к учету. Виды, содержание и основные методы контроля. Основные методы педагогического контроля. Самоконтроль и его характеристика.
4	Практическая подготовка	Диалоговые учебные ситуации, эскиз-проекты по ФКиС

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Научно-практические основы теории физической культуры	3	19	–	33	55
2	Методика физического воспитания. Физические качества. Методика воспитания физических качеств. Физическое воспитание в системе непрерывного образования личности	16	19	–	33	68

3	Планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	2	19	–	34	55
4	Практическая подготовка	13	19	–	34	66

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура": {Учеб.} / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 7-е изд., стер. - М. : Изд. центр "Академия", 2009. - 472,[1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Рекомендовано УМО по специальностям пед. образования. - ISBN 978-5-7695-6214-3; 20 экз. : 381-70. Холодов, Ж.К..

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 12.02.2022)..

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 12.02.2022).

### 6.2. Дополнительная литература

1. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>.— ЭБС «IPRbooks».

2. 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»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Профессиональные стандарты. Сборник 2. «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» [Электронный ресурс]: документы и методические материалы/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55585.html>.— ЭБС «IPRbooks».

## 7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Комплект офисного программного обеспечения.
2. Интернет-браузер Mozilla Firefox.
3. Интернет-браузер Google Chrome.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, аттестации с оценкой, экзамена.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению

описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.