

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника: учитель начальных классов

Кафедра педагогики и акмеологии личности

Кострома, 2022

Разработал: Коренева Е.П. ассистент

Рабочая программа дисциплины Теория и методика физического воспитания разработана:

1) - на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ 17.08.2022 №742

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности  
Протокол заседания №9 от 23.03.2022  
Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности  
к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности  
Протокол заседания №10 от 15.05.2023  
Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности  
к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
- 1.3. Цели и задачи дисциплины
- 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение дисциплины

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
- 2.3. Содержание разделов учебной дисциплины
- 2.4. Перечень практических занятий по дисциплине.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению
- 3.2. Информационное обеспечение обучения.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРАКТИКУМОМ»

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО Преподавание в начальных классах

**1.2. Место дисциплины в структуре** основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в структуру профессионального цикла, изучается в 6 семестре обучения.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** формирование представлений о целостной системе физического воспитания младших школьников, как о системе задач, средств, методов и форм организации физического воспитания.

#### **Задачи дисциплины:**

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:

#### **знать:**

- концептуальные положения и требования к организации образовательного стандарта начального образования в области физического воспитания;
- проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физическому воспитанию в учебной и современных образовательных технологий, в том числе дистанционных, определяемые ФГОС общего образования;
- особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности;
- содержание школьного предмета «физическая культура»;
- формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора;
- особенности частных методик обучения в физической культуре

#### **уметь:**

- проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу по физической культуре
- формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре;
- планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу);
- обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;
- планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре

#### **владеть:**

- организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и внеучебной деятельности использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных;
- 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

**Содержание дисциплины ориентировано на овладение компетенциями:**

ОК 08- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1 - Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования.

ПК 1.2 - Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.

ПК 1.3 - Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.

ПК 1.4 - Анализировать процесс и результаты обучения обучающихся.

ПК 1.5 - Выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы на основе ФГОС и примерных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 4.1 - Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 4.2. - Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.

ПК 4.3 - Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 127 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 85 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 38 часов, в том числе консультации.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>127</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции)	34
Практическая работа (семинары)	51
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе консультаций:	4
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<b><i>Зачет с оц.</i></b>

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Теория и методика физического воспитания с практикумом**  
**Очная форма обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Максим.учебная нагрузка студента.	Объем часов				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная
Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры, как наука и как учебная дисциплина	Основные понятия: здоровье, физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенствование, физическое образование, двигательная деятельность, спорт. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей.	13	8	4		4	5
Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ	Основные понятия: комплексный подход к решению задач физического воспитания. Обусловленность задач физического воспитания младшего школьного возраста анатомическими и психофизиологическими особенностями их организма. Комплексный подход к решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.	14	9	4		5	5
Формирование личности в процессе физического воспитания	Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура личности. Связь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Методы формирования физической культуры личности. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое	15	10	4		6	5

	и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими 9 упражнениями (задачи, средства). Самовоспитание. Решение задач в процессе занятий по физическому воспитанию: образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих.						
Средства физического воспитания	<p>Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Краткая характеристика и особенности применения. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Разнообразие подходов к понятию физического упражнения. Факторы, влияющие на применение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Форма и содержание физического упражнения. Понятие о технике физического упражнения. Определения техники физического упражнения. Виды техники: индивидуальная и эталонная. Элементы техники и их краткая характеристика: основы техники, основное звено и детали техники. Фазы техники выполнения движений: подготовительная; основная, заключительная. Критерии эффективности техники физических упражнений: биомеханические (пространственные; временные; пространственно-временные; динамические) характеристики; силовые характеристики внутренние и внешние силы движения; ритмическая характеристика; обобщенные (качественные) характеристики. Оценки эффективности техники: по результативности физического упражнения (спортивный результат и др.); по соответствию параметров наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники (путем сравнения); по разнице между реальным результатом и возможным. Следовой (ближайший) и кумулятивный эффект упражнения. Классификация физических упражнений. Использование «искусственной» управляющей среды</p>	14	10	4		6	4



	(специальные сооружения) для повышения эффективности физических упражнений. Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физического воспитания.						
Методы, используемые в физическом воспитании	Определение понятий: «метод», «методических прием», «методика», «методическое направление», «методический подход». Классификация методов обучения и их подробная характеристика. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий.	14	10	4		6	4
Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании	Общая характеристика процесса обучения: формирование знаний, двигательных умений и навыков; взаимодействие (перенос) навыков; структура процесса обучения двигательным действиям; управление процессом обучения, предупреждение и исправление ошибок. Уровни овладения двигательным действием в процессе обучения. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапы обучения отдельному двигательному действию. Методические принципы занятий физическими упражнениями. Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями. Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями. Принципы непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий	14	10	4		6	4

<p>Развитие физических способностей и формы их проявления</p>	<p>Характеристика понятий: «двигательные способности», «физические способности», «спортивные способности», «физические качества». Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика). Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакций, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления). Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости). Развитие гибкости (определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления гибкости, виды, задачи, средства, методы развития гибкости). Развитие координационных способностей и определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». Факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, возрастная динамика развития). Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.</p>	14	10	4		6	4
<p>Формы построения занятий. Планирование контроль и учет в процессе занятий</p>	<p>Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач.</p>	13	10	4		6	3

<p>физическими упражнениями</p>	<p>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..</p>						
<p>Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры</p>	<p>Особенности внеурочных форм занятий. Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, спортивный час, соревнования. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные перемены, физкультурные паузы и минуты. Нормирование нагрузки и отдыха при воспитании физических качеств в отдельных занятиях и сериях занятий. Правила сочетания упражнений, стимулирующих развитие физических качеств. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений при воспитании физических качеств. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. Организация, содержание и проведение занятий физическими упражнениями в группах продленного дня. Оздоровительно-профилактические мероприятия в режиме</p>	12	8	2		6	4

	учебного дня обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. Крупные спортивно-массовые мероприятия. Организация проведения соревнований. Особенности проведения секционных занятий в учреждениях дополнительного образования. Виды и структура планирования. Исходные документы планирования и их типичные формы.						
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>							
<b><i>Всего за семестр:</i></b>		<b><i>127</i></b>	<b><i>85</i></b>	<b><i>34</i></b>		<b><i>51</i></b>	<b><i>38</i></b>

### 2.3. Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Теория и методика физического воспитания с практикумом

Самостоятельная работа по изучаемой дисциплине осуществляется в соответствии с тематическим планом.

Преподаватель осуществляет организацию самостоятельной работы в соответствии с Положением об организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся при реализации программ среднего профессионального образования.

При проведении аудиторных занятий в течение семестра преподаватель выдает задания для самостоятельной работы в соответствии тематическим планом работы. Вопросы для подготовки к текущему контролю, контрольным работам, коллоквиумам, темы рефератов, докладов указаны в фонде оценочных средств по изучаемой дисциплине.

Раздел, тема	Содержание самостоятельной работы (задания)
Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ. Теория и методика физической культуры, как наука и как учебная дисциплина	Конспекты лекций, эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд.
Физическая культура как целостное социальное явление. Система физического воспитания в РФ	Конспекты лекций, эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд), доклад по теме, тестирование
Формирование личности в процессе физического воспитания	Конспекты лекций, доклад по теме: «Связь физического воспитания с другими видами воспитания»
Средства физического воспитания	Конспекты лекций, учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)
Методы, используемые в физическом воспитании	Конспекты лекций, учебные задания (подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме «Классификации методов в теории физической культуры»)
Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании	Конспекты лекций, учебные задания, доклад по теме занятия

Развитие физических способностей и формы их проявления	Конспекты лекций, учебные задания, доклад по теме занятия
Формы построения занятий. Планирование контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	Конспекты лекций, учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)
Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры	Конспект лекции, документы планирования.

## 2.4 ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Наличие специально оборудованной аудитории:

Наименование	Обеспечение (м/т):
Кабинет теории и методики физического воспитания, аудитория №238, количество посадочных мест -66. 156000, Костромская область, г. Кострома, пос. Новый, дом 1: номер помещения по техническому паспорту здания – № 55, 2 этаж	Меловая доска, переносной комплект мультимедиа оборудования: экран, мультимедиа проектор ViewSonic Project, ноутбук Dell inspiron 15
Помещения для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, аудитория № 278. (156000, Костромская область, г. Кострома, пос. Новый, дом 1: номер помещения по техническому паспорту здания – № 111, 112, 2 этаж)	стол компьютерный – 7 шт., компьютерное кресло – 7 шт. Система затемнения дневного света, персональные компьютеры: монитор, системный блок, мышь, клавиатура, принтер, сканер (Системный блок N УО1361658, Системный блок N УО1361616, Системный блок N УО1361660, Системный блок N УО1361665, Системный блок N УО1361663, Системный блок N УО1361664. Монитор Proview N УО1361640, Монитор Proview N УО136164, Монитор Proview N УО1361638, Монитор Proview N

	УО1361637, Монитор Proview N УО1361639, Монитор Proview N УО1361635) – 19 комплектов, безлимитный интернет, зона Wi-Fi; ксерокс «Hewlett-Packard» – 1 шт. Стационарная демонстрационная система
--	--

### 3.2. Информационное обеспечение обучения:

#### Основная литература:

1. Архипова, Л. А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе : учебное пособие : [16+] / Л. А. Архипова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2013. – 264 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571789> (дата обращения: 14.05.2024). – Библиогр.: с. 235. – ISBN 978-5-400-00894-8. – Текст : электронный.

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

2. Научная библиотека КГУ <http://ksu.edu.ru/nauchnaya-biblioteka.html>  
Электронные библиотечные системы и электронные библиотеки:
3. ЭБС Университетская библиотека ONLINE. Договор № 547-12/18 об оказании информационных услуг, от 29.12.2018г. Срок действия договора с 01.01.2019г. по 31.12.2019г. Ссылка на сайт ЭБС: <http://biblioclub.ru> Количество пользователей: 8000 шт.
4. Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>.
5. Аннотированная библиографическая база данных журнальных статей «МАРС» (межрегион. аналит. роспись статей). Соглашение о сотрудничестве с Некоммерческим партнерством «Ассоциация Региональных Библиотечных Консорциумов» в области развития библиотечно-информационных ресурсов и сервисов № С/061-1 от 10 января 2008г. Соглашение бессрочное. Ссылка на сайт МАРС: <http://arbicon.ru>. Соглашение безвозмездное. Количество пользователей не ограничено.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: уметь: - проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре - формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и	<b>Текущий контроль:</b> Проверка словарей Проверка тетрадей Ответ на практическом занятии Подготовка

<p>внеурочную работу);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;</li> <li>- планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- концептуальные положения и требования к организации образовательного</li> <li>- проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физическому воспитанию в учебной и современных образовательных технологий, в том числе дистанционных процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования;</li> <li>- особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности;</li> <li>- содержание школьного предмета «физическая культура»;</li> <li>- формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора;</li> <li>- особенности частных методик обучения в физической культуре</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и внеучебной деятельности использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных;</li> <li>- навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса.</li> <li>- умениями разрабатывать план коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий</li> </ul>	<p>слайд презентации</p>
<p><b><i>Промежуточная аттестация</i></b></p>	<p><i>Зачет с оц.</i></p>