

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
«Теория и методика обучения физической культуре»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года 6 месяцев

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения физической культуре» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть успешным и востребованным на рынке труда.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина** «Теория и методика обучения физической культуре» Б1.О.06.01 относится к дисциплинам Предметно-методического модуля Б1.О.06. обязательной части Блока 1.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:**

- Общая и возрастная физиология.
- Физическая культура и спорт.
- Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.
- Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности.
- Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.
- Учебная практика (ознакомительная).

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:**

- Педагогика.
- Обучение лиц с ОВЗ.
- Теория и методика физической культуры.
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности.
- Производственная (педагогическая) практика (преподавательская).
- Производственная практика (преддипломная).

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	1. теорию и методику процесса физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации. 2. объективные возможности средств физической культуры для самосовершенствования личности и воспитания обучающихся разных возрастов. 3. требования ФГОС к реализации образовательного процесса по предмету «Физическая культура».	1. организовывать учебно-воспитательный процесс с учетом требований Закона об образовании и ФГОС по физической культуре. 2. организовывать и проводить урок физической культуры в соответствии с требованиями рабочей программы. 3. учитывать индивидуальные и возрастные особенности обучающихся при разработке рабочей программы по физической культуре.	1. навыками составления рабочей программы по предмету «Физическая культура». 2. методикой подбора оптимальных средств физического воспитания для обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. 3. навыками составления рабочей программы внеурочной деятельности, направленной на физическое воспитание обучающихся, учитывающей их интересы и потребности

2.	<p>ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p>ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.</p>	<p>1. методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния обучающихся при занятиях физической культурой. 2. базовые виды контроля, применяемые в процессе физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы; 3. объективные критерии оценки образовательных результатов обучающихся.</p>	<p>1. составлять батарею валидных тестов, оценивающих уровень физического развития, состояния и подготовленности занимающихся; 2. осуществлять на практике проведение тестирования и функциональных проб с применением специального оборудования; 3. применять на практике средства педагогического контроля достижений обучающихся различного возраста, отражающие количественные и качественные изменения.</p>	<p>1. методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов в соответствии с возрастом и возможностями испытуемых; 2. методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях обучающихся. 3. методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся с учетом сенситивных периодов.</p>
----	--	--	---	--	--

3.	<p>ПКО-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса</p>	<p>ПКО-3.3. Проектирует план-конспект / технологическую карту урока</p>	<p>1. основные документы, регламентирующие образовательный процесс по физической культуре;  2. основы перспективного текущего и оперативного планирования процесса физического воспитания;  3. возрастные особенности детей и подростков, меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.</p>	<p>1. составлять перспективный, текущий и оперативный планы по реализации физической, технической, психологической и теоретической подготовки обучающихся, в соответствии с требованиями рабочей программы;  2. подбирать средства, формы и методы, оптимально соответствующие достижению поставленных на урок целей;  3. распределять материал по частям урока с целью поддержания его рациональной физиологической динамики.</p>	<p>1. методикой разработки годового и четвертного тематического планирования на основании рабочей программы;  2. методикой составления плана конспекта урока, подбором материала для его написания;  3. методикой подбора оптимальных средств и методов проведения урока, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся.</p>
----	---	---	--	--	---

4.	<p>ПКО-6. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов</p>	<p>ПКО-6.1. Осуществляет проектирование содержания образовательных программ и их элементов различных предметных областей</p>	<p>1. основы становления и развития теории обучения в физической культуре;  2. основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта;  3. базовые термины и понятия, требования ФГОС по реализации образовательного процесса по предмету «Физическая культура».</p>	<p>1. ставить цели, задачи, прогнозировать, проектировать и планировать свою деятельность;  2. использовать систему физических упражнений и знания из смежных предметных областей для оптимизации процесса личностного развития, психофизического совершенствования обучающихся, формирования у них основ здорового образа жизни;  3. просчитывать результаты проектной деятельности на основе действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</p>	<p>1. методикой целеполагания, прогнозирования, проектирования и планирования деятельности;  2. умениями работы с инструктивно-методическими документами.  3. технологией проектирования содержания рабочей программы по физической культуре с использованием элементов смежных предметных областей.</p>
----	---	--	---	---	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 6	Семестр № 7
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		<b>14</b>	14	
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>4</b>	4	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		<b>10</b>	10	
Лабораторные работы (ЛР)		-		
Иные виды занятий				
2. Самостоятельная работа студента (всего)		<b>121</b>	94	27
3. Курсовая работа	КП			
	КР			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			
	экзамен (Э)	<b>9</b>		9
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	<b>144</b>	108	36
	зач. ед.	<b>4</b>	3	1

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	Теория и методика обучения физической культуре.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» в структуре содержания подготовки педагога по физической культуре. Физическая культура в общеобразовательной школе как базовая область образования. Содержание физического воспитания: общая характеристика школьных программ по физической культуре для учащихся I-XI классов. Принципы и технология разработки вариативной программы физического воспитания учащихся школ.
6	2	Физическое воспитание в школе.	ФГОС по предмету «Физическая культура». Базовый и вариативный компонент Формы физического воспитания учащихся школ. Общепедагогические и специфические принципы обучения в физическом воспитании. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания. Структура и содержание урока по предмету «Физическая культура». Требования к уроку физической культуры в школе. Программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
7	3	Планирование и учет учебной работы по физической культуре.	Планирование и учет учебной работы по предмету «Физическая культура». Виды контроля деятельности обучающихся 1-11 классов по предмету «Физическая культура». Оценочно-аналитический компонент технологии учебного процесса. Анализ урока физической культуры.

### 2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторных и курсовых работ не запланировано.



### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 54 часов.

Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям.

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.

Работа со справочными материалами.

Выполнение индивидуальных домашних заданий.

Подготовка к экзамену.

### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

*(см. Фонд оценочных средств)*

#### 4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости)

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Железняк, Юрий Дмитриевич. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 256 с.
2	Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 480 с.

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения физической культуре в начальной школе [Текст] : учебное пособие для академического бакалавриата: [в 2 ч.]. Ч. 1 / Д. С. Алхасов. - Москва : Юрайт, 2018. - 254 с.
2	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 528 с.
3	Вайнбаум, Яков Семенович. Дозирование физических нагрузок школьников [Текст] / Я. С. Вайнбаум. - Москва : Просвещение, 1991. - 64с.
4	Сафин, Равиль Сафинович . Формирование личности учителя физической культуры в процессе профессиональной подготовки [Текст] : учебное пособие. Ч. 1 / Р. С. Сафин; М-во образования РСФСР, МГПУ им. В. И. Ленина, РГПИ им. С. А. Есенина. - Рязань : РГПИ, 1991. - 93 с
5	Физическое воспитание учащихся 8-9 классов [Текст] : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 1998. - 144 с. : ил.

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 06.04. 2020).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 06.04. 2020).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 06.04. 2020).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 06.04. 2020).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:<http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 06.04. 2020).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим

доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 06.04. 2020).

7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 06.04. 2020).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 06.04. 2020).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 06.04. 2020).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Wuks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Wuks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 06.04. 2020).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. -

Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 06.04. 2020).

### 5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (06.04. 2020)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (06.04. 2020)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (06.04. 2020)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; пометать важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видео- записей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к заполнению карты здоровья обучающегося и к проведению анализа урока физической культуры и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ