

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

« 17 » *Апрель* 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

По направлению подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки - Физкультурное образование

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения очная / заочная

Курс – 3 курс (1 семестр) – ОФО; 1 курс (2 семестр) – ОФО;

2 курс (6 семестр) ЗФО; 3 курс (7 триместр) – ЗФО;

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, утверждённым приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 №940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утверждённым Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 №544н (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, к.п.н., доцент Богданова Елена Витальевна

Преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Мещеряков Александр Ильич

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 20 24 г. № 4
Заведующий кафедрой ТМФВ Богданова Е.В. Богданова

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 20 25 г. № 5
Председатель учебно-методической комиссии ИФВС Загной Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования Савенков В.В. Савенков

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения учебной дисциплины – формирование у студентов 1,3 курсов очной и заочной форм обучения конкретных знаний и профессионально-педагогических знаний и умений научным пониманием дисциплины «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях». Дисциплина формирует у студентов знания, отражающие закономерности, формы и способы организации физического воспитания на уроках физической культуры, основных сторон и принципов обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств.

Задачи:

- освоение и формирование системы методических знаний и умений, обуславливающих психологию учебно-воспитательного процесса по физической культуре;
- формирование системных знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения по предмету «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»;
- осознание значимости обучения двигательным навыкам и умениям, а также развития физических, морально-нравственных и волевых качеств личности учащихся на уроках физической культуры;
- формирование системы теоретических знаний основных категорий теории физической культуры;
- характеристика основных подходов к познанию средств, форм, методов формирования двигательных умений и навыков, развитию физических качеств;
- трансформация полученных теоретических знаний в проекцию возможных вариантов практического решения на основе спортивной специализации студентов;
- овладение методикой проведения урока физической культуры, планирования учебной работы, оценки деятельности школьников в соответствии с современными требованиями;
- формирование системы знаний и умений организации и проведения внеклассных, внешкольных форм занятий физической культурой;
- реализация творческих возможностей студентов в процессе моделирования различных ситуаций будущей профессиональной деятельности, которые составляют теоретическую, методическую и

практическую основу использования средств, форм и методов физического воспитания для гармонического развития личности, достижения физического совершенствования, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;

- преобразование педагогических знаний, навыков и умений в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре;

- формирование готовности студентов к педагогической практике в учреждениях общего образования.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях» входит в базовую (обязательную) часть формируемую участниками образовательных отношений, профессионального блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, (профиль подготовки «Физкультурное образование»).

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

Знания:

- особенности физического воспитания как социальной системы;
- средства физического воспитания и их воздействие на здоровье детей в процессе физического воспитания в школе;
- особенности обучения в физическом воспитании;
- общин принципы, принципы обучения и принципы построения занятий;
- методы обучения в физическом воспитании;
- структура обучения двигательным действиям;
- методика развития двигательных качеств;
- параметры нагрузки и отдыха на занятиях физической культурой, а также формы организации занятий физической культурой в различных звеньях системы физического воспитания.

Умения:

- творчески использовать знания по теории и методики физического воспитания в процессе решения педагогических, учебно-воспитательных, научно-методических заданий.
- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;

- организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различным контингентом занимающихся от новичков до квалифицированных спортсменов и физкультурников;
- применять на занятиях по физической культуре и спорту средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

Владение навыками:

- разрабатывать современные технологии проведения занятий в школах и других учебных заведениях;
- средствами и методами обучения в процессе физического воспитания школьников;
- навыками составления алгоритма обучения двигательным действиям, развития двигательных качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости;
- определять, анализировать и оценивать уровень физического развития и физической подготовленности на основе использования тестов и контрольных упражнений.
- приобщать людей различных групп населения к занятиям физической культурой, формировать у них концепцию жизни с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию, повышение качества жизни;

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Педагогика», «Психология» и служит основой для освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием	ОПК-9.1 – Знать ОПК-9.2 – Уметь ОПК-9.3 – Владеть – .	Знает: – методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа

<p>методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>		<p>положений и движений тела человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах
--	--	---

		<p>дополнительного и профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в индивидуальном виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в индивидуальном виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых
--	--	---

		<p>качеств спортсмена;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и
--	--	---

		<p>методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в индивидуальном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в индивидуальном виде спорта. <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком проведения антропометрических измерений; - навыком применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - навыком анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - навыком владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - навыками применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - навыками контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы, команды в сфере физической культуры и спорта; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта; <p>навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в индивидуальном виде спорта;</p> <p>навыками анализа и интерпретации результатов .</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 курс	3 курс
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 з. ед)	108 (3 з. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	36	12
Лекции	24	6
Семинарские занятия		
Практические занятия	12	6
Лабораторные работы		
Контрольные работы (презентации)		
КСР	4	4
Курсовая работа (курсовой проект)		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	68	92
Итоговая аттестация	зачёт	зачёт

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Общая характеристика теории и методики обучения предмету «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»

Цели и задачи предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»;

Место и значение предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях» в подготовке специалистов»;

Основные понятия предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях».

Тема 2. Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования

Становление теории и методики преподавания предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»»;

Современные теории и методики обучения предмету «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»»;

Место и значение предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях» в содержании общего образования. Основные концепции учебного предмета «Физическая культура».

Тема 3. Педагогическая система предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»

Системный подход в построении учебного процесса по предмету «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»;

Основные элементы и структура педагогической системы предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»;

Функции педагогической системы предмета «Физическая культура».

Тема 4. Технология и методика реализации педагогической системы предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях»

Методика урока физической культуры в школе.

Технология преподавания предмета «Методика обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях» в общеобразовательной школе.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Общая характеристика теории и методики обучения предмету «Физическая культура»	6	2
2	Физическая культура как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования	6	2
3	Педагогическая система предмета «Физическая культура»	6	-
4	Технология и методика реализации педагогической системы предмета «Физическая культура»	6	2
Итого:		24	6

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Общая характеристика теории и методики обучения предмету «Физическая культура»	3	2
2	Физическая культура как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования	3	2
3	Педагогическая система предмета «Физическая культура»	3	1
4	Технология и методика реализации педагогической системы предмета «Физическая культура»	3	1
Итого:		12	6

4.5. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Общая характеристика теории и методики обучения предмету «Физическая культура»	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	20	30
2	Физическая культура как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	10	30
3	Педагогическая система предмета «Физическая культура»	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.	20	20
4	Технология и методика реализации педагогической	Подготовка к практическим занятиям и к	18	12

	системы предмета «Физическая культура»	промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации, изучение.		
Итого:			68	92

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Структурно-логические: в процессе изучения лекционного материала предполагает его поэтапное усвоение студентом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы логической цепочки изучаемого курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана входящего в неё).

Работа в команде: совместная работа студентов при выполнении практических заданий.

Активизация обучения: с целью развития познавательного интереса, умения находить подходы к решению проблемы студенту в самостоятельной работе ставится задача при работе с информационным ресурсом Интернет суметь обобщить информацию по заданной теме.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим лекционные занятия по дисциплине в форме контрольной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответ на теоретические вопросы). Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

А). Основная литература:

1. Мухина М.П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М.П. Мухина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 400 с.
2. Яковлев Б.П. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с.
3. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров. – Москва : Спорт, 2018. – 192 с.

4. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка / С.Е. Шивринская. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 158 с.

Б).Дополнительная литература:

1. Ильина Г.В. Формирование готовности студентов к реализации непрерывной физкультурной деятельности детей : монография / Г.В. Ильина. – 3-е изд. стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 230 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.

3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с

4. Скурихина Н.В. Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе / Н.В. Скурихина. – Красноярск : СФУ, 2016. – 160 с.

5. Шивринская С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка / С.Е. Шивринская. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 158 с.

В) Интернет-ресурсы:

1. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970447673.html> – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

2. https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_034.html – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

3. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html> – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

4. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301462.html> ISBN 978-5-91930-146-2. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

5. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html> – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

6. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html> – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

7. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017827.html> – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

8. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515314.html> – ISBN 978-5-9765-1531-4. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

9. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017872.html> – ISBN 978-5-9500178-7-2. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : (дата обращения: 31.03.2021).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины будут использованы мультимедийные средства; наборы слайдов и кинофильмов. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук,) и т.п. Практические занятия: презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]