

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна

Должность: проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 22.08.2025 12:19:31

Уникальный программный ключ:

6cb002877b2a1ea640fdebb0cc541e4e05322d13

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю: -

Руководитель ООП

Зиновьев А.В. 

«31» мая 2025г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Методика преподавания физической культуры

Направление подготовки

49.04.01 физическая культура

Направленность (профиль)

**__Профессиональное образование в области физической культуры
и спорта**

Для студентов __1 курса, очная форма обучения, 1 и 2 курса заочная форма
обучения__

Составитель: *к.пед.наук, доцент Федорова Н.А.*

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Цель – обеспечить широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Задачи:

сформировать общепрофессиональные компетенции необходимые для осуществления профессиональной деятельности в сфере ФКиС;

овладеть специальными знаниями и умениями по обучению двигательным действиям;

овладеть умениями по развитию физических качеств, совершенствованию спортивных навыков.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина относится к обязательной части учебного плана и направлена обеспечение широкой теоретической и практической подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Курс связан с такими дисциплинами как методология научно-проектной деятельности, методология подготовки спортсмена , практические навыки закрепляются при прохождении учебной и производственной практик магистра. В качестве входного контроля используется вступительное испытание в магистратуру, программа которого основана на такой дисциплине бакалавриата как теория и методика физического воспитания.

3. Объем дисциплины: 9 зачетных единиц, 324 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции _24__ часов, в том числе практическая подготовка _24_ часа, практические занятия ____36__ часов, в том числе практическая подготовка _12_ часов

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы _____, в том числе курсовая работа _____;

самостоятельная работа: __237_ часов, в том числе контроль __27__.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>ОПК-1 Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта</i>	1.1. Знает нормативные документы в области физической культуры и спорта, методы календарного и сетевого планирования 1.2. Анализирует результаты исполнения планов, осуществляет информационное и методическое обеспечения деятельности физкультурно-спортивной организации 1.3. Планирует и организует проведение мероприятий для сохранения числа имеющихся обучающихся и привлечения новых обучающихся
<i>ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта</i>	2.1. Применяет теоретические и методические основы тренерской деятельности, структуру тренировочного процесса 2.2. Использует комплекс общеразвивающих и специальных упражнений соответствующих специфике соревновательной деятельности и технике вида спорта, спортивной дисциплины 2.3. Осуществляет программы тренировок, физкультурно-оздоровительных занятий с разными категориями занимающихся
<i>ОПК-3 Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности</i>	3.1. использует методы убеждения аргументации своей позиции, установления контакта с занимающимися разного возраста 3.2. Применяет технологии педагогической диагностики и коррекции 3.3. Поддерживает высокий уровень спортивной мотивации 3.4. Актуализирует современные методики преподавания
<i>ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу</i>	4.1. Осуществляет релевантный отбор методов пропаганды 4.2. Проводит рефлексию эффективности пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни 4.3. Ориентируется на приоритетные направления стратегии развития физической культуры и спорта 4.5. Использует социальную рекламу в пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения

Для очной формы: зачет в 1 семестре, экзамен во 2 семестре

Для заочной формы: зачет во 2 семестре, экзамен в 4 семестре

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятел ьная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лек ции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы (оставить нужное)	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания. Социально- экономические, правовые, программно-нормативные и организационно-методические основы российской системы физического воспитания	45	6	4		39
Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Зависимость выбора методов от конкретных задач и условий работы. Требования к методам.	45	6	8		39
Классификация физических упражнений по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучение двигательным действиям, спортивной технике и др	46	6	8		40
Программы физического воспитания общеобразовательной школы. Структура альтернативных программ. Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны. Методика разработки документов планирования. Физическое воспитание студенческой молодежи.	46	4	6		40

Физическое воспитание взрослого населения в основной период трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно – рекреационное	46	3	2		40
Сущность планирования и его роль в обеспечении эффективности процесса физического воспитания и спортивной тренировки. Виды планирования, задачи и содержание планирования учебно-тренировочного процесса.	46	3	4		40
Итого		24	36		237+27

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания. Социально-экономические, правовые, программно-нормативные и организационно-методические основы российской системы физического воспитания	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации, Игровые технологии Проектная технология Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Зависимость выбора методов от конкретных задач и условий работы. Требования к методам.	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации, Игровые технологии Проектная технология Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Классификация физических упражнений по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучение двигательным действиям, спортивной технике и др	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации, Игровые технологии Проектная технология Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

Программы физического воспитания общеобразовательной школы. Структура альтернативных программ. Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны. Методика разработки документов планирования. Физическое воспитание студенческой молодежи.	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации, Игровые технологии Проектная технология Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Физическое воспитание взрослого населения в основной период трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно – рекреационное	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации, Игровые технологии Проектная технология Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)
Сущность планирования и его роль в обеспечении эффективности процесса физического воспитания и спортивной тренировки. Виды планирования, задачи и содержание планирования учебно-тренировочного процесса.	Лекция, практическое занятие	Лекция визуализации, Игровые технологии Проектная технология Дискуссионные технологии, круглый стол (обсуждение и анализ проведенных занятий)

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Примерные задания для текущего контроля

Задание с проблемными ситуациями. Тема: «Методические принципы физического воспитания». Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые отражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы наглядности, доступности, сознательности и активности, принцип индивидуализации, принцип прочности усвоения учебного материала. Задание. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Объясните устно логику поиска и ответа на данный вопрос, используя примеры из реального профессионально-педагогического процесса.	Оценка выполнения задания: 1) Понимает сущность каждого принципа, знает правила и требования по реализации принципов в практической деятельности. На конкретном примере педагогического процесса (урок ФК, тренировочное занятие и другие) может определить используемые дидактические (методические) принципы и дать оценку их практического применения-5 баллов; 2)Имеет представление о сущности методических принципов, знает отдельные правила их реализации в практической деятельности, на конкретном примере может определить используемые принципы-4 балла; 3)Имеет представление об отдельных принципах и особенностях их реализации в практической деятельности с затруднениями может определить их применение в рамках педагогического процесса-3 балла.
Умения проверяются при помощи комплексных заданий. Пример 1. Предложите контрольные упр. для	Оценка выполнения задания: 5 упражнений с описанием-3 рейтинг балла; 4 упражнения с описанием-2 рейтинг балла; 3-

определения уровня развития гибкости и укажите способы измерения показателей. 1. 2. 3. 4. 5.	2 упражнения с описанием-1 рейтинг балл; только 3-5 упражнений без описания-1 рейтинг балл.
Примеры тестов: Тест №1 В заданиях №1-10 выберите один вариант ответа и впишите его в таблицу. Задание №1 Целенаправленный, систематический, и организованный процесс формирования и развития у человека качеств, необходимых ему для выполнения каких-либо функций, называется: А) учением; Б) преподаванием; В) воспитанием; Г) обучением. Задание №2 Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется: А) двигательным действием; Б) спортивной техникой; В) подвижной игрой; Г) физическим упражнением. Задание №3 Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется: А) физическим образованием; Б) физическим воспитанием; В) физическим развитием; Г) физической культурой. Задание №4 Оптимальная степень владения техникой действия, при минимальном контроле со стороны сознания (автоматизированное управление действиями), высокой прочностью запоминания, надежностью исполнения, называется: А) двигательным умением; Б) техническим мастерством; В) двигательной одаренностью; Г) двигательным навыком. Задание №5 В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять: А) в подготовительной части занятия; Б) в начале основной части занятия; В) в середине основной части занятия; Г) в конце основной части занятия. Задание №6 Этап совершенствования двигательного действия продолжается: А) 3-5 месяцев; Б) 1 год; В) 2-3 года; на протяжении	Оценка выполнения заданий: 10 правильных ответов-3 балла; 9 правильных ответов-2 балла; 7-8 правильных ответов-1 балл.

всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

Задание №7 Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, умениям и навыкам, а также на дальнейшее их совершенствование, называется:

А) методикой обучения; Б) физической культурой; В) физическим образованием; Г) физическим воспитанием.

Задание №8 Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называется:

А) методами обучения; Б) двигательными действиями; В) методиками обучения; Г) учением и преподаванием.

Задание №9 Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся в ходе его осуществления, называется:

А) принципами обучения; Б) теорией или концепцией обучения; В) обучением; Г) профессионально-педагогическим мастерством.

Задание № 10 В ходе обучения двигательным действиям в физическом воспитании и спорте может проявляться положительный или отрицательный перенос двигательного навыка. Основным условием положительного переноса навыка является:

А) высокий уровень профессионального мастерства преподавателя или тренера;
Б) наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий;
В) соблюдение принципа сознательности и активности;
Г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Таблица ответов

№									
Задания									
№									
Ответа									

Задание. В составе малой группы (3-4 человека) на уроке физической культуры в школе провести пульсометрию, заполнить протокол, сделать выводы.

Определены задачи мероприятия, составлен протокол сбора данных, распределены обязанности между членами группы, имеется оригинал или копия конспекта занятия, В протокол занесены все требуемые данные,

	методически правильно определены «точки» сбора показателей ЧСС, процедура не влияла на ход проведения урока, выводы соотносятся с поставленными задачами.-5баллов.
Умения проверяются при помощи комплексных заданий. 1.На этапе первоначального изучения при реализации метода практического выполнения изучаемого двигательного действия используются следующие методические приемы: А) подводящие упражнения Б) предметные и другие ориентиры (указатели направлений, ограничители движений, световые и звуковые сигналы) В) громкоречевое сопровождение действий Задание: Выбрать одно двигательное действие (можно на примере своей спортивной специализации или одного из видов школьной программы по ФК, например «бросок в кольцо с ведением мяча») и привести примеры использования данных методических приемов в виде конкретных действий с оценкой эффективности их применения.	Оценка выполнения задания:1) Приведены примеры использования каждого методического приема с оценкой возможной результативности применения -5 баллов. 2) Приведены примеры использования каждого приема, но не по каждому определена эффективность их применения-4 балла. 3) Приведены примеры применения методических приемов без оценки-2балла.
Примеры заданий: 1.Используя предложенные термины, составьте схему формирования двигательного навыка, расположив их последовательно с учетом методических особенностей и в соответствии с этапами обучения двигательным действиям Надежность, двигательный опыт, знания, система упражнений по коррекции техники движений, двигательный навык, слитность движений, учебная мотивация, неустойчивость к действию сбивающих факторов, представления, нестабильность итогов, высокая прочность запоминания, смысловой образ, «автоматизированный» характер действий, зрительный образ, слитность движений, не высокая быстрота исполнения, система повторного выполнения двигательных действий, двигательный образ, надежность выполнения при сбивающих факторах, стабильность результатов, целесообразная быстрота исполнения, этап начального разучивания (первоначального обучения), этап детализированного разучивания (углубленного обучения), этап закрепления и совершенствования.	Схема выстроена правильно, использованы все термины-5баллов. 2) Схема построена в целом правильно (основные элементы расположены в правильной последовательности), но не все термины применены в схеме или расположены с незначительными ошибками-4балла. 3) Основные элементы схемы расположены в правильной последовательности, но большинство терминов либо не использовались, либо расположены не верно-3балла. 4) Схема построена с грубыми ошибками относительно этапности обучения и методики

	формирования двигательного навыка-1балл.
--	--

Задание для промежуточного контроля

Составить конспект урока и провести фрагмент урока.

Пример экзаменационного задания:

1. Скоростные способности: виды С.С. и факторы, определяющие их проявление. Выбор средств и методов воспитания различных видов скоростных способностей с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
2. На примере школьной программы по ФК проведите сопоставление результатов тестовых испытаний по определению уровня физической подготовленности школьников 1-11 классов и сенситивных периодов для развития отдельных физических качеств.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин [и др.]; А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. - Теория, методика и практика физического воспитания. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. - 392 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Лицензия до 31.03.2030. - электронный. - ISBN 978-5-4263-0744-5. **Ссылка на ресурс:** <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

2 Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.

3 Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

б) 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. — **Ссылка на ресурс:** <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>
2. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный

Перечень программного обеспечения:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС "ЛАНЬ"
2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн"
3. ЭБС "ZNANIUM.com"
4. ЭБС "IPRbooks"
5. ЭБС ЮРАЙТ

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

edu.ru» Федеральный портал Российское образование

<http://window.edu.ru/> "Единое окно" объединяет в единое информационное пространство электронные ресурсы свободного доступа для всех уровней образования в России. В разделе «Библиотека» представлено более 17 000 учебно-методических материалов, разработанных и накопленных в системе федеральных образовательных порталов, а также изданных в университетах, ВУЗах и школах России. В «Каталоге» хранится более 40 000 описаний образовательных интернет-ресурсов, систематизированных по дисциплинам профессионального и предметам общего образования, типам ресурсов, уровням образования и целевой аудитории.

<http://fcior.edu.ru/Проект> федерального центра информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) направлен на распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Сайт ФЦИОР обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.

<http://school-collection.edu.ru/> Федеральное хранилище Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (Коллекция) было создано в период 2005-2007 гг. в рамках проекта "Информатизация системы образования" (ИСО), выполняемого Национальным фондом подготовки кадров по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации.

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Федорова Н.А. Справочник по подвижным играм.

Темы для подготовки к экзамену

1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина
3. Принципы обучения
4. Средства физического воспитания
5. Методы обучения
6. Двигательные умения и навыки
7. Физические качества человека и особенности их развития у младших школьников
8. Формы организации физического воспитания в младших классах
9. Планирование процесса физического воспитания

Требования для сдачи экзамена:

Для получения оценки «отлично» требуется ответить на 3 вопроса по билету

Для получения оценки «хорошо» требуется ответить на 2 вопроса по билету

Для получения оценки «удовлетворительно» требуется ответить на 1 вопрос по билету.

VII. Материально-техническое обеспечение

Спортивные залы игровой и гимнастический, спортивный инвентарь, мультимедиа.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	ФОС, критерии оценки	Протокол каф. ТОФВ №8 от 25.05.2023
2.	II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	Изменение количество часов практических и самостоятельных занятий	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24
3.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Обновлен список литературы	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от 14.03.24.