

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра дошкольного и начального образования (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.9 Теория и технологии физического воспитания детей»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Дошкольное образование

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

г. Орск 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.9 Теория и технологии физического воспитания детей» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра дошкольного и начального образования (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2026 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра дошкольного и начального образования (ОГТИ)

наименование кафедры


подпись

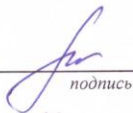
Т.В. Диль-Илларионова

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность


подпись

Т.В. Диль-Илларионова

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

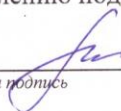
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование,

профиль «Дошкольное образование»

наименование кафедры

личная подпись

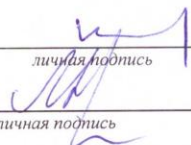


Т.В. Диль-Илларионова

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись



М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Диль-Илларионова Т.В., 2026

© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: овладение специальными знаниями и технологиями использования разнообразных средств физической культуры для укрепления здоровья детей, а так же формирование компетенций, необходимых для руководства физическим воспитанием в ДОУ

Задачи:

- сформировать представления о физическом воспитании дошкольников как системе педагогических воздействий, направленных на оздоровление организма ребенка;
- овладение методикой обучения детей основным движениям, спортивным упражнениям, воспитания физических качеств;
- овладение системой знаний о формах организации физического воспитания в ДОУ, методами диагностики физической подготовленности дошкольников.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.25 Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста, Б1.Д.В.1 Дошкольная педагогика*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-1 способен планировать и организовывать образовательную работу с детьми раннего и дошкольного возраста в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и образовательными программами	ПК*-1-В-1 Знает нормативно-правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность ДОО; специфику дошкольного образования, тенденции его развития; закономерности развития детей раннего и дошкольного возраста, возрастных особенностей; психолого-педагогические основы организации целостного образовательного процесса; особенности планирования и организации работы с детьми раннего и дошкольного возраста с учетом социальной ситуации их развития и особыми образовательными потребностями; сущность, задачи, содержание и педагогические условия реализации образовательных областей (социально-коммуникативного, познавательного, речевого,	<u>Знать:</u> -законы постановления правительства и нормативные акты регламентирующие образовательную деятельность ДОО; -особенности организации работы в системе дошкольного образования; -возрастные особенности детей дошкольного возраста. <u>Уметь:</u> - разрабатывать образовательные программы по физическому воспитанию на основе ФГОС; -использовать в процессе обучения современные оздоровительные технологии; -реализовывать оздоровительные воспитательные и образовательные программы в

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	художественно-эстетического и физического развития детей дошкольного возраста)	зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающегося. <u>Владеть:</u> - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе дошкольного образования.
ПК*-2 способен к реализации различных видов деятельности детей раннего и дошкольного возраста с учетом особенностей развития и особых образовательных потребностей	ПК*-2-В-2 Умеет организовывать различные виды деятельности детей раннего и дошкольного возраста; создавать условия для воспитания и развития детей в процессе организации различных видов деятельности; организовывать конструктивное взаимодействие детей в деятельности; использовать возможности детских видов деятельности для решения образовательных задач и организации; создавать условия для поддержки детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности, в том числе детей с особыми образовательными потребностями	<u>Знать:</u> -методику организации различных видов деятельности детей. <u>Уметь:</u> - использовать различные формы физического воспитания для оздоровления и физического развития детей. <u>Владеть:</u> - современными методами и технологиями обучения и диагностики.
ПК*-4 способен использовать современные методы и технологии воспитания и обучения детей раннего и дошкольного возраста	ПК*-4-В-3 Владеет образовательными технологиями, позволяющими реализовывать образовательные программы в соответствии с ФГОС ДО	<u>Знать:</u> - факторы и способы оценки эффективности воспитательно-оздоровительного процесса; <u>Уметь:</u> -эффективно осуществлять учебно-воспитательный процесс. <u>Владеть:</u> - навыками разработки технологии обучения и воспитания в современных условиях

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	5 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	14,25	14,25
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	93,75	93,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	10	10
- написание реферата (Р);	10	10
- самостоятельное изучение разделов (таб. 4.4);	24	24
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	22	22
- подготовка к практическим занятиям;	14	14
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	13,75	13,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Предмет, задачи, средства и педагогические условия реализации физического воспитания детей дошкольного возраста.	8	2			6
2	Планирование и организация работы с детьми по физическому воспитанию в дошкольном учреждении с учетом социальной ситуации.	20		2		18
3	Основы обучения двигательным действиям с учетом закономерностей развития детей дошкольного возраста.	14	2			12
4	Педагогические условия и современные образовательные технологии развития психофизических качеств, основ здорового образа жизни.	16		2		14
5	Современные формы, методы и технологии организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях	18	2	2		14
6	Организация и методика обучения спортивным упражнениям детей с учетом особенностей их развития.	10				10
7	Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием в процессе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.	11		1		10
8	Деятельность инструктора по физической культуре по созданию материальной базы, диагностики физического состояния и оценки целостного образовательного процесса.	11		1		10
	Итого:	108	6	8		94

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1 Предмет, задачи, средства и педагогические условия реализации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная деятельность.

Методологические, естественнонаучные, психолого-педагогические основы физического воспитания.

Этапы формирования научно- методических основ теории и технологии физического воспитания детей. Связь теории и технологии физического воспитания детей с другими науками. Вклад отечественных и зарубежных учёных в разработку теории и технологии физического воспитания детей.

Историческая обусловленность создания систем физического воспитания в нашей стране и за рубежом. Методы исследования в теории и методике физического воспитания и развития ребёнка.

Раздел №2 Планирование и организация работы по физическому воспитанию с детьми в дошкольном учреждении с учетом социальной ситуации.

Планирование работы по физическому воспитанию в связи с другими видами деятельности. Разработка перспективного, оперативного и текущего планов в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования. Организация педагогического взаимодействия детей в различных видах двигательной деятельности

Раздел №3 Основы обучения двигательным действиям с учетом закономерностей развития детей дошкольного возраста.

Основные понятия: двигательное умение, двигательный навык, физические качества, имитация физических упражнений, звуковые и наглядные ориентиры, целостное упражнение, расчленённое упражнение. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке. Закономерности формирования двигательных навыков. Этапы обучения физическим упражнениям.

Классификация и общая характеристика методов и приёмов в обучения физическим упражнениям. Наглядные методы и приёмы обучения: показ физических упражнений, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, наглядные пособия (рисунки, фотографии и др.)

Словесные методы и приёмы обучения: название упражнения, описание, объяснения, указания, пояснения, команды и распоряжения, беседа, рассказ и др. Практические методы обучения: метод целостного и расчленённого упражнения, метод повторного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Раздел №4 Педагогические условия и современные образовательные технологии развития психофизических качеств, основ здорового образа жизни.

Основные понятия: физические качества, сенситивные периоды. Характеристика физических качеств, их физиологическое обоснование. Сенситивные периоды развития физических качеств. Особенности их развития в зависимости от возраста, пола, уровня физического развития, индивидуальных особенностей ребёнка.

Влияния физических качеств на соматическое и психическое здоровье ребёнка. Средства и методы развития физических качеств. Ведущее оздоровительное значение циклических упражнений. Диагностика уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста.

Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Современные образовательные технологии по физическому развитию детей и формированию основ здорового образа жизни.

Раздел №5 Современные формы, методы и технологии организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Основные понятия: самостоятельная двигательная деятельность, режим двигательной деятельности, физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультурное развлечение, физкультурный праздник, экскурсия, прогулка, закаливание.

Характеристика форм организации физического воспитания: физкультурные занятия, индивидуальная работа с отдельными детьми и занятия с небольшими группами, утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные развлечения, физкультурные праздники, экскурсии, прогулки, закаливание, малые турпоходы, самостоятельная двигательная деятельность детей. Взаимосвязь различных форм физического воспитания.

Значение физкультурных занятий как основной формы организации физического воспитания. Структура и содержание занятий. Требования к подбору упражнений. Типы физкультурных занятий в зависимости от дидактических задач, содержания, методов. Специфика содержания разных форм физкультурных занятий. Методика проведения физкультурных занятий и организация детей в разных возрастных группах. Методы организации детей при выполнении упражнений: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой. Особенности контроля за выполнением упражнений. Дозировка нагрузки, темп выполнения упражнений.

Особенности содержания и методики проведения физкультурных занятий на воздухе. Зависимость содержания занятий от климатических условий и конкретных задач обучения. Индивидуальная работа с отдельными детьми и занятия с небольшими группами. Её значение и содержание в зависимости от психологических и анатомо- физиологических особенностей детей.

Своеобразие организации индивидуальной работы в разных возрастных группах. Приёмы обучения, дозировка нагрузки с учётом подготовленности занимающихся.

Утренняя гимнастика. Значение утренней гимнастики, её место в системе организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Структура и содержание утренней гимнастики.

Закаливание. Определение закаливания как комплексной системы воспитательно-оздоровительных воздействий. Физиологическая основа закаливания. Понятие физической и химической терморегуляции, её возрастные особенности. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей и др.). Средства и методы закаливания. Условия эффективного научного обоснованного закаливания детей. Особенности закаливания детей в домашних условиях.

Раздел №6 Организация и методика обучения спортивным упражнениям детей с учетом особенностей их развития.

Основные понятия: игра, спортивные упражнения. Подвижная игра, её определение и специфика. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания. Классификация подвижных игр. Методика проведения подвижных игр.

Спортивные игры для дошкольников: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, теннис, городки, кегли. Методика организации и обучения спортивным играм дошкольников. Спортивные упражнения для дошкольников: обучение ходьбе на лыжах, катание на коньках, катание на санках, катание на велосипеде. Организация и методика обучения дошкольников плаванию.

Раздел №7 Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием в процессе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Основные понятия: врачебный контроль, медико-педагогические наблюдения, санитарный надзор, общая и моторная плотность.

Врачебное обследование и оценка со стояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей.

Медико-педагогические наблюдения за проведением различных форм физического воспитания: соответствие плана и содержания физкультурных занятий требованиям программы, возрасту и уровню подготовленности детей. Медицинский контроль за проведением различных форм работы с детьми. Использование метода индивидуального хронометража.

Определение общей плотности занятия, моторной плотности, построение «физиологической кривой» занятия. Определение тренировочного эффекта занятия.

Врачебно-педагогический контроль по внешними признаками утомления.

Проверка условий содержания мест занятий, оборудования, одежды.

Раздел №8 Деятельность инструктора по физической культуре по созданию материальной базы, диагностики физического состояния и оценки целостного образовательного процесса.

Профессиональная модель, требования к инструктору по физической культуре с учетом организаторских, управленческих качеств и дидактических способностей. Создание материально-спортивной базы, требование и использования спортивного оборудования в дошкольных учреждениях. Диагностика физического состояния дошкольников: физоометрические показатели; оценка физического развития; способы оценки функционального состояния; тестирование

физических качеств. Способы оценки результативности целостного образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1			
2	2	Особенности планирования и организации работы с детьми раннего и дошкольного возраста. Планирование процесса физического воспитания детей на основе современных образовательных технологий.	2
4	4	Создание когнитивных, аксиологических, организационно-деятельностных условий, способствующих оздоровлению и физическому воспитанию детей. Технологии развития психофизических качеств, основ здорового образа жизни детей.	2
5	5	Характеристика современных форм физического воспитания детей. Физкультурное занятие как основная форма организации физического воспитания. Методы организации детей при выполнении упражнений: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой. Физиологические и организационные основы проведения физкультурных занятий	2
6	7	Медико-педагогические наблюдения за проведением различных форм физического воспитания. Определение эффективности физкультурных занятий.	1
7	8	Требования к профессиональной компетенции специалиста по физической культуре. Создание материально-спортивной базы для занятий физической культурой в образовательном учреждении.	1
		Итого:	8

4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Предмет, задачи, средства и педагогические условия реализации физического воспитания детей дошкольного возраста.	2
2	Планирование и организация работы с детьми по физическому воспитанию в дошкольном учреждении с учетом социальной ситуации.	4
3	Основы обучения двигательным действиям с учетом закономерностей развития детей дошкольного возраста.	4
4	Педагогические условия и современные образовательные технологии развития психофизических качеств, основ здорового образа жизни.	2
5	Современные формы, методы и технологии организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях	4
6	Организация и методика обучения спортивным упражнениям детей с учетом особенностей их развития.	4
7	Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием в процессе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.	2
8	Деятельность инструктора по физической культуре по созданию материальной базы, диагностики физического состояния и оценки целостного образовательного процесса.	2
	Итого:	24

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебник для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566221>

2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. — Электрон.текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). — Орск, 2014. — AdobeAcrobatReader. — Режим доступа // http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf

5.2 Дополнительная литература

1. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования : учебник и практикум для вузов / под редакцией Н. В. Микляевой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12763-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583060>

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585482>

5.3 Периодические издания

1. Детский сад от А до Я
2. Дошкольное воспитание
3. Дошкольное образование
4. Дошкольная педагогика
5. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения
6. Управление дошкольным образовательным учреждением

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека. Это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования.
2. <https://cyberleninka.ru/> - КиберЛенинка
3. <https://lib.osu.ru/> - Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Информационно-образовательный портал «PRESCHOOLS.RU» Профессиональное сообщество педагогов дошкольного образования - <https://preschools.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

1. <http://www.firo.ru> - Федеральный институт развития образования

2. <https://e.stvosпитatel.ru/> Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения
3. <http://doshvozrast.ru/> Дошкольный возраст, воспитание дошкольников
4. <http://pedgazeta.ru> - Электронное периодическое издание «Педагогическая газета»

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
1-227 (Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические). Мультимедийное оборудование (проектор стационарный, экран стационарный, ноутбук переносной)
1-318 Помещение для самостоятельной работы обучающихся 462403, Оренбургская область, г. Орск, пр. Мира, дом № 15 «А»	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические, компьютеры с выходом в сеть «Интернет»)

Для проведения практических занятий используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

1. Плакат: «Комплексная спортивная площадка мини стадион».

2. Плакат «Стандартная физкультурная площадка» в дошкольном образовательном учреждении.
3. Плакат «Варианты оформления физкультурного зала».
4. Набор фотографий по практическому использованию средств физической культуры.
5. Набор карточек-заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Видео-презентация различных форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.