МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2026

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Барабаш О.А.

Гудков Ю.Э.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000F68D34
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является формирование у обучающихся необходимых компетенций, для решения задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры на основе теоретических знаний и умений практического использования основных положений теории и методики физической культуры в различных образовательных учреждениях.

Задачи:

- формирование у студентов представления о наиболее значимых элементах теории физической культуры и спорта: основные понятия, принципы, средства, методы физкультурного образования и воспитания; содержание основных форм физической культуры и спорта, а также последовательность реализации учебного материала по предмету «Физическая культура»;
- формирование умений находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов;
- формирование умений планировать и проводить урочные и внеурочные занятия физическими упражнениями с разным контингентом занимающихся

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ОПК-1 : Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1к : Объясняет правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий	РД1	Знание	Знает содержание основных учебных программ, иерархию планов, принципы и алгоритмы планирования
		ОПК-1.2к : Осуществляет перспективное, текущее и опера-тивное планирование учебно-тренировочных и оздоровительных занятий	РД2	Навык	Владеет базовыми формами составления учебных планов, дает характеристику программам конкретных занятий
	ОПК-3 : Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные	ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых	РД3	Умение	Умеет применять знания особенностей физических упражнений и методов их применения для решения конкретных задач

	мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями			физкультурно-спортивной деятельности

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	**Формирование ценностей**	**Целевые ориентиры**
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Воспитание уважения к истории и культуре России	Историческая память и преемственность поколений	Мотивированность
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Формирование ответственного отношения к труду	Созидательный труд	Целеполагание и целеустремленность
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Приоритет духовного над материальным	Гибкость мышления Приверженность здоровому образу жизни
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Формирование навыков публичного выступления и презентации своих идей	Приоритет духовного над материальным	Настойчивость и упорство в достижении цели Активная жизненная позиция Инициативность

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

В соответствии с требованиями ФГОС ВО изучение дисциплины предусмотрено в обязательной части учебного плана. Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», «Основы возрастной анатомии и физиологии». На дисциплину «Теория и методика физической культуры» опирается «Курсовое проектирование», а также, Производственные практики и курс «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы».

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче-ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес-тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.01 Физическая культура	ОФО	Б1.Б	3	5	73	36	36	0	1	0	107	Э
49.03.01 Физическая культура	ОФО	Б1.Б	4	4	55	36	18	0	1	0	89	Э

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код ре-зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1 семестр							
1	Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания)	РД1	1	1	0	5	Тестирование
2	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия	РД1	1	1	0	5	Тестирование
3	Система физического воспитания, цель и задачи физического воспитания	РД1	1	1	0	7	Тестирование
4	Принципы физического воспитания	РД1	4	4	0	12	Тестирование
5	Основные формы и функции физической культуры	РД1	1	1	0	12	Тестирование
6	Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	РД1	2	2	0	6	Тестирование
7	Средства физического воспитания	РД1	8	8	0	20	Тестирование
8	Методы физического воспитания	РД1	10	10	0	30	Тестирование
9	Адаптация организма к нагрузке, структура метода (нагрузка и восстановление)	РД2	8	8	0	10	Практическая работа
2 семестр							

10	Основы формирования двигательного навыка (этапы обучения двигательным действиям)	РД2	6	2	0	15	Практическая работа
11	Методика развития физических способностей	РД2	13	6	0	30	Практическая работа
12	Урочные и внеурочные формы организации занятий физическими упражнениями	РД3	3	1	0	8	Практическая работа
13	Планирование и контроль в физическом воспитании	РД3	6	6	0	24	Практическая работа
14	Значение, задачи и средства физического воспитания детей дошкольного возраста	РД3	2	1	0	4	Практическая работа
15	Физическая культура в школьном возрасте в соответствии с требованиями образовательных стандартов	РД3	2	1	0	4	Практическая работа
16	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры	РД3	4	1	0	4	Практическая работа
Итого по таблице			**72**	**54**	**0**	**196**	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

1 семестр

Тема 1 Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания).

Содержание темы: Общая характеристика дисциплины, ее содержательный состав. Место дисциплины в структуре направления подготовки, Цель задачи дисциплины. Практика общественной жизни, как основной источник возникновения теории и методика физической культуры (ТМФК). Феномены послужившие генезису развития ТМФК. Эффект «упражняемости», как базовый социально-биологический аспект функционирования физического воспитания в обществе.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 2 Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.

Содержание темы: Объект и предмет теории физической культуры их общая характеристика, определение понятия теории физической культуры. Структура курса ТФК, как учебной и научной дисциплины. Система основных категорий ТМФК. Определение понятий: «физическое воспитание»; «физическая подготовка»; «физическое развитие»; «физическое совершенство»; «спорт».

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 3 Система физического воспитания, цель и задачи физического воспитания.

Содержание темы: Общая характеристика социальных систем. Мировоззренческие основы физического воспитании. Теоретико-методические основания развития науки и практики физической культуры. Программно-нормативное регулирование физического

воспитания. Организационные основы системы физической культуры и спорта. Цель и задачи системы физического воспитания.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 4 Принципы физического воспитания.

Содержание темы: Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Общеметодические (педагогические) принципы. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 5 Основные формы и функции физической культуры.

Содержание темы: Физическая культура как часть общей культуры. Социальная и функциональная многогранность физической культуры. Сущность видов (форм) физической культуры (Базовая физическая культура, Профессионально-прикладная физическая культура, Оздоровительная физическая культура, Фоновая физическая культура, Физическая рекреация, Адаптивная физическая культура). Функции физической культуры (оздоровительная, развивающая, воспитательная, образовательная, социальная, рекреативная).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 6 Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Содержание темы: Сущность воспитательной деятельности педагога по физической культуре. Обзор и характеристика наиболее действенных методов воспитания. Метод убеждения. Метод упражнения. Метод наглядного примера. Целенаправленное формирование моральных убеждений и нравственной позиции. Средства нравственного воспитания личности. Методы нравственного воспитания личности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 7 Средства физического воспитания.

Содержание темы: Классификация средств физического воспитания. Сущность физического упражнения. Структура техники двигательного действия (фазы движения). Пространственные, временные и динамические характеристики двигательных действий. Форма и содержание физического упражнения. Характеристика оздоровительных сил природ. Характеристика гигиенических факторов .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 8 Методы физического воспитания.

Содержание темы: Сущностные характеристики методов физического воспитания. Характеристика общеметодических методов (словесные, наглядные и т.п.). Специфические методы физического воспитания (метод регулирования нагрузки, игровой и соревновательный, расчленённый и целостный). Применение методов для решения образовательных, развивающих, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания. Проверка результативности методов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 9 Адаптация организма к нагрузке, структура метода (нагрузка и восстановление).

Содержание темы: Сущность явления «сверхвосстановления» и его педагогическое значение. Механизм процесса приспособления (адаптации) организма к нагрузки. Структура метода физического воспитания и его содержательное наполнение. Сущность нагрузочного компонента метода (объем, интенсивность). Сущность восстановительного компонента метода (типы интервалов отдыха). Основы регулирования нагрузочных компонентов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

2 семестр

Тема 10 Основы формирования двигательного навыка (этапы обучения двигательным действиям).

Содержание темы: Сущность процесса обучения. Стадии освоения двигательного действия (знание, умения, навык). Общая характеристика этапов обучения. Этап начального разучивания. Этап углубленного разучивания. Этап совершенствования. Технология разработки обучающих программ. Контроль освоения техники двигательных действий. Анализ программного материала по физической культуре общеобразовательной школы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 11 Методика развития физических способностей.

Содержание темы: Общая характеристика процесса и результата развития физических способностей. Особенности методики развития силы. Основы развития общей выносливости. Характеристика методики развития скорости. Основы развития координационных способностей. Обзор способов измерения развития двигательных способностей. Технология разработки индивидуальных нагрузочных программ.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 12 Урочные и внеурочные формы организации занятий физическими упражнениями.

Содержание темы: Классификация форм организации занятий физическими упражнениями. Характеристика урочных форм. Характеристика внеурочных форм. Урок как основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение. Основные требования к уроку. Структура урока и характеристика его частей. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Нормирование физических нагрузок на занятии.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 13 Планирование и контроль в физическом воспитании.

Содержание темы: Сущность планирования в физическом воспитании. Характеристика образовательных стандартов и рабочих программ. Классификация и характеристика видов планирования. Последовательность разработки компонентов плана. Функциональное назначение различных документов планирования. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Классификация и характеристика видов планирования. Характеристика врачебно-педагогического контроля. Контроль уровня физической подготовленности. Контроль освоения техники двигательных действий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 14 Значение, задачи и средства физического воспитания детей дошкольного возраста.

Содержание темы: Общая педагогическая характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации занятий физическими упражнениями детей раннего и дошкольного возраста.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 15 Физическая культура в школьном возрасте в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Содержание темы: Значение и задачи физического воспитания школьников. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности формирования основ знаний, развития двигательных способностей, обучения основным видам двигательных действий. Особенности решения воспитательных задач детей и подростков школьного возраста.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

Тема 16 Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Содержание темы: Особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры. Характеристика подготовительного этапа деятельности учителя физической культуры. Характеристика практического этапа деятельности учителя физической культуры. Характеристика рефлексивной работы. Уровни эффективности деятельности учителя.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и собеседованию.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по пройденным темам

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствие с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

• имя автора,

• полное название работы,

• место и год издания,

• для статьи указывается, где и когда она была напечатана,

• страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению контроля знаний

Тестовый контроль

В заданиях *закрытого типа* (на установления соответствия) необходимо внимательно прочитать представленные списки и сопоставить их элементы сформировав пары (тройки) элементов, записать в соответствующие ячейки номер выбранного элемента. В заданиях *закрытого типа* (на установления последовательности) надлежит внимательно прочитать представленный список и расположить в правильной последовательности его элемента, записать соответствующую последовательность цифр слева направо. В заданиях *комбинированного типа* с выбором нескольких вариантов ответа необходимо выбрать правильный ответ (или несколько ответов) и обосновать свой выбор. В заданиях *открытого типа* следует внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса, продумать логику и полноту ответа, записать ответ, используя четкие компактные формулировки.

Методические указания по проведению практических занятий и контролю умений (навыков)

Практическая работа. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации практической работы совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Экзамен по дисциплине проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков практических занятий по неуважительным причинам.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная работа, наряду с лекционным курсом и практическими занятиями, является неотъемлемой частью изучения курса.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

В ходе самостоятельной работы изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, научными статьями и материалы демографических исследований. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к экзамену повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

В процесс освоения дисциплины выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе дисциплины. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, дополнительной литературы), составление плана текста, конспектирование текста, выписки из текста, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом, (составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре, подготовка реферата, тестирование и др.
- для формирования умений: решение практических ситуаций и заданий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с. — ISBN 978-5-7679-5214-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/391241 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ;Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116 (дата обращения: 20.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.

7.2 Дополнительная литература

1. Григорьев, О. А. Контрольные задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры» : учебно-методическое пособие / О. А. Григорьев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/266885 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Обучение сложнокоординационным двигательным действиям в спортивных видах гимнастики на различных этапах подготовки : монография / Е. Ю. Лалаева, А. Г. Трифонов, Н. А. Шевчук [и др.]. — Волгоград : ВГАФК, 2024. — 169 с. — ISBN 978-5-6049848-8-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/464426 (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт — пространство, формирующее самореализацию личности : монография / С.И. Филимонова. — Москва : ИНФРА-М, 2025.

— 302 с. - ISBN 978-5-16-113945-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2218480 (дата обращения: 31.05.2026)

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2227930 (дата обращения: 31.05.2026)

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
2. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
3. Электронно-библиотечная система "УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН"
4. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: https://www.prlib.ru/
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: http://www.consultant.ru/

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Мультимедийный комплект №2 в составе:проектор Casio XJ-M146,экран 180*180,крепление потолочное

Программное обеспечение:

- ABBYY FineReader 10 Professional Russian
- Adobe Reader
- Microsoft Office 2003 Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2026

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ОПК-1 : Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1к : Объясняет правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий
		ОПК-1.2к : Осуществляет перспективное, текущее и опера-тивное планирование учебно-тренировочных и оздоровительных занятий
	ОПК-3 : Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-1 «Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-1.1к : Объясняет правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий	РД 1	Знание	Знает содержание основных учебных программ, иерархию планов, принципы и алгоритмы планирования	Называет этапы и способы целеполагания, перечисляет критерии эффективного планирования
ОПК-1.2к : Осуществляет перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочных и оздоровительных занятий	РД 2	Навык	Владеет базовыми формами составления учебных планов, дает характеристику программам конкретных занятий	Разрабатывает перспективные, тематические планы и планы-конспекты конкретных занятий с учетом психофизических, гендерных и демографических особенностей

Компетенция ОПК-3 «Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-

спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями	РДЗ	Умение	Умеет применять знания особенностей физических упражнений и методов их применения для решения конкретных задач физкультурно-спортивной деятельности	Классифицирует и дает характеристику физическим упражнениям и способам их применения в соответствии с содержанием образовательных, развивающих и воспитательных задач, решаемых на занятиях

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знает теоретические основы физического воспитания (цель, задачи, формы, принципы, функции), содержательное наполнение применяемых средств и методов по предмету «физическая культура»	1.1. Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания)	Тест	Экзамен в устной форме
		1.2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия	Тест	Экзамен в устной форме
		1.3. Система физического воспитания, цель и задачи физического воспитания	Тест	Экзамен в устной форме
		1.4. Принципы физического воспитания	Тест	Экзамен в устной форме
		1.5. Основные формы и функции физической культуры	Тест	Экзамен в устной форме
		1.6. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Тест	Экзамен в устной форме
		1.7. Средства физического воспитания	Тест	Экзамен в устной форме

		1.8. Методы физического воспитания	Тест	Экзамен в устной форме
РД2	Умение : Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов	1.9. Адаптация организма к нагрузке, структура метода (нагрузка и восстановление)	Практическая работа	Экзамен в устной форме
		2.10. Основы формирования двигательного навыка (этапы обучения двигательным действиям)	Практическая работа	Экзамен в устной форме
		2.11. Методика развития физических способностей	Практическая работа	Экзамен в устной форме
РД3	Умение : Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий	2.12. Урочные и внеурочные формы организации занятий физическими упражнениями	Практическая работа	Экзамен в устной форме
		2.13. Планирование и контроль в физическом воспитании	Практическая работа	Экзамен в устной форме
		2.14. Значение, задачи и средства физического воспитания детей дошкольного возраста	Практическая работа	Экзамен в устной форме
		2.15. Физическая культура в школьном возрасте в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Практическая работа	Экзамен в устной форме
		2.16. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры	Практическая работа	Экзамен в устной форме

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство				Итого
	Тесты	Практическая работа	Практическая работа	Собеседование **(экзамен)**	
Лекции	20				20
Практики		20			20
Самостоятельная работа			20		20
Промежуточная аттестация				40	40
Итого	20	20	20	40	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции

от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обна руживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала , усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекоме ндованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, пред усмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, уме ниями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: осно вные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточн ости, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на н овые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворитель но»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в хо де контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется о тсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным к омпетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировани и знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворите льно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недос таточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворите льно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или прак тически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Итоговый тест

Тестовый контроль усвоения знаний (текущая аттестация)

1. Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Выберете ключевой фактор, благодаря которому человек осознал значение физической подготовки и активного образа жизни

1) фактор удачной охоты
2) фактор совместного выживания
3) фактор здорового потомства
4) фактор явления «упражняемости»
5) фактор расширения своего жизненного пространства

Ответ: _____

2. Прочитайте текст и установите соответствие

К каждому понятию, данному в левом столбце, подберите соответствующую формулировку из правого столбца:

Понятия		Определение понятий	
А	Физическое воспитание	1	Процесс становления, формирования и последующего изменения на про тяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его орган изма
Б	Физическая подготовка	2	Вид деятельности, специфическим содержанием которого являются: 1) Формирование знаний, умений, навыков 2) Развитие (воспитание) физических качеств и оздоровление организма 3) Воспитание осознанной потребности в физкультурных занятиях
В	Физическое развитие	3	Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требования м жизни
Г	Физическое совершенство	4	Соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, а такж е присущие ей межчеловеческие отношения и нормы
Д	Спорт	5	Процесс развития физических способностей

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д
_	_	_	_	_

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическое воспитание как социально-культурное явления затрагивает все аспекты позитивного изменения личности. Это касается телесных (биологических) свойств человека, сферы его когнитивных (интеллектуальных) способностей, а также эффективности его общественного бытия.

В связи с этим вам необходимо выбрать из нижеперечисленных формулировок одно наиболее подходящее определение.

1) подготовка учащихся к решению жизненно-важных вопросов, связанных с сохранением и развитие здоровья

2) развития необходимы физических качеств для участия в спортмассовых мероприятиях и сдачи норм ГТО;

3) обучение движениям, воспитание (развитие) физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, воспитание социально-значимых качеств

4) развитие физически способностей и улучшения здоровья для успешной физкультурно-спортивной деятельности;

5) повышение физической подготовленности (силы, ловкости, координации, выносливости, скорости, гибкости) для более эффективной жизнедеятельности.

Ответ: _____

4. Выберите правильный вариант ответа.

Целью физической культуры является:

1) Повышение физических способностей человека

2) Обучение людей эффективным движениям

3) Повышение физической культуры личности человек

4) Укрепление здоровья людей

5. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа.

Спорт является одной из форм физической культуры, однако имеет одну важную отличительную черту. Из ниже приведенного перечня формулировок, выберите три правильных ответа в большей степени отражающих эту черту

1) тяжелые физические и психические нагрузки

2) специфичная по содержанию техническая и тактическая подготовка

3) соревновательная деятельность

4) наличие судейства во время соревновательного процесса

5) система зачетов и спортивной квалификации

6) предельные соревновательные результаты

7) установление спортивных рекордов

Ответ: _____

6. Прочитайте текст и установите соответствие между терминами, относящимися к системе физического воспитания (левая части таблицы), и формулировками, определяющими эти термины (правая часть таблицы).

Название основ системы физического воспитания		Определение основ системы физического воспитания	
А	Мировоззренческие основы	1	Система физического воспитания опирается на достижения многих наук
Б	Теоретико-методические основы	2	Установки коллективного сознания направленные на содействие всесторонне му и гармоничному развитию личности занимающихся
В	Программно-нормативные основы	3	Системы физического воспитания реализуется через государственные и общественно-самодеятельные формы структуры, руководства и управления
Г	Организационные основы	4	Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государстве нных программ по физической культуре

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

А	Б	В	Г
_	_	_	_

7. Прочитайте текст и запишите пример

1) Образовательные задачи _____

2) Развивающие (Оздоровительные) задачи _____

3) Воспитательные задачи _____

8. Прочитайте текст и установите последовательность применения на одном занятии ниже приведённых упражнений для развития физических способностей разной направленности:

1) упражнения на развитие силы
2) упражнения на развитие выносливости
3) упражнения на развитие скоростных способностей
4) упражнения на развитие координационные способностей
5) упражнения на развитие гибкости

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

_	_	_	_	_

9. Прочитайте текст и установите соответствие между названиями принципов физического воспитания данных в левом столбце и соответствующими определеними приведенные в правом столбце таблицы

Название принципов		Определение принципов	
А	Принцип непрерывности процесса физического воспитания	1	Планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма
Б	Принцип системного чередования нагрузок и отдыха	2	Эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов
В	Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий	3	Рациональное чередование нагрузок (объем, интенсивность) и восстановления. Построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений, фазы «суперкомпенсации», использование вариативной нагрузки
Г	Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок	4	Построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов (макроциклов, мезоциклов, микроциклов)
Д	Принцип циклического построения занятий	5	Изменения направленности физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека
Ж	Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания	6	Использование в физическом воспитании двух форм динамики суммарной нагрузки: ступенчато восходящую и волнообразно восходящую

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д	Ж

10. Прочитайте текст и установите соответствие между названиями форм (видов) физической культуры данных в левом столбце и соответствующими определениями приведенными в правом столбце таблицы

Название принципов		Определение принципов	
А	Базовая физическая культура	1	Достижение предельных результатов в принятых критериях времени, расстояния, веса, в баллах и т. д.
Б	Спорт	2	Формы организации: утренняя гимнастика, прогулки и игры в режиме дня, физкульт-паузы, подвижные перемены и т.п.
В	Профессионально-прикладная физическая культура	3	Часть физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации и абилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Г	Фоновая физическая культура	4	Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей
Д	Физическая рекреация	5	Создаёт предпосылки для успешного освоения специальности, развития профессиональных способностей
Ж	Адаптивная физическая культура	6	Формирование основного фонда двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д	Ж
_	_	_	_	_	_

11. Прочитайте текст и запишите пример.

Прочитайте перечень основных функций, которые физическая культура выполняет в жизни человека и общества, запишите пример

Ответ:

Оздоровительная _____

Развивающая _____

Воспитательная _____

Образовательная _____

Социальная _____

Рекреативная _____

12. Прочитайте текст, выберите четыре правильных варианта ответов связанных с наиболее действенными методами воспитания, применяемых на занятиях по физической культуре.

1) метод групповой коррекции
2) метод убеждения
3) метод позитивного мышления
4) метод коррекционной направленности
5) игровой и соревновательный метод
6) метод упражнения
7) метод поощрения и наказания
8) метод регулирования нагрузки
9) наглядный пример
10) метод проб и ошибок

Ответ: _____

13. Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа

Ситуация: Вова П. регулярно опаздывает на занятия в секции караты. Из-за очередного опоздания Вовы, тренер назначает всей группе занимающихся выполнить рутинное («скучное») упражнение.

Это метод называется:

1) метод упражнения
6) метод поощрения и наказания
7) метод регулирования нагрузки
8) метод воспитания через коллектив

14. Прочитайте текст и запишите по три примера из перечисленных ниже средств физического воспитания

Ответ:

1) *Физические упражнения*

Пример _____

2) *Оздоровительные силы природы*

Пример _____

3) *Гигиенические факторы*

Пример _____

15. Прочитайте текст и установите соответствие между названиями метода - данными в левом столбце, сущностью метода - данного в среднем столбце и задачей, которой этот метод решает -данной в правой части таблицы

Название метода		Сущность метода	
А	Методы строго регламентир ованного упражнения	1	В двигательных заданиях используются образы и анимация
Б	Игровой метод	2	Метод регулирования интенсивности, объема нагрузки интервала отдых а
В	Соревновательный метод	3	Во время выполнения упражнения по парам метод регламентирует дейст вия одного из партнёров
Г	Метод целостно-конструкти вного упражнения	4	Метод при котором ученики сами конструируют взаимоотношения в спо ртивной команде
Д	Расчлененно-конструктивны й метод	5	Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на от дельные фазы или элементы
		6	Во время соревнований тренер осуществляет методическую работу с вос питанниками
		7	Техника двигательного действия осваивается в своей целостной структу ре без расчленения на отдельные части

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д
_	_	_	_	_

Краткие методические указания

Выше приведенные тесты являются заданиями закрытого, открытого и комбинированного типа.

В заданиях *закрытого типа* (на установления соответствия) вам необходимо внимательно прочитать представленные списки и сопоставить их элементы сформировав пары (тройки) элементов, записать в соответствующие ячейки номер выбранного элемента, например,

А	Б	В	Г
6	4	1	5

В заданиях *закрытого типа* (на установления последовательности) вам необходимо внимательно прочитать представленный список и расположить в правильной последовательности его элемента, записать соответствующую последовательность цифр слева направо, например,

2)	5)	1)	4)

В заданиях *комбинированного типа* с выбором нескольких вариантов ответа вам необходимо выбрать правильный ответ (или несколько ответов) и обосновать свой выбор

В заданиях *открытого типа* необходимо внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса, продумать логику и полноту ответа, записать ответ, используя четкие компактные формулировки

Шкала оценки

Шкала оценки выполнения тестового задания комбинированного типа

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	92-100% правильных ответов
4	10-14	81-91% правильных ответов
3	5-9	65-80% правильных ответов
2	0-4	менее 64% правильных ответов

Шкала оценки выполнения тестового задания закрытого типа

Время выполнения работы: 50-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	92-100% правильных ответов
4	10-14	81-91% правильных ответов
3	5-9	65-80% правильных ответов
2	0-4	менее 64% правильных ответов

Шкала оценки выполнения тестового задания открытого типа и ответов на вопросы собеседования

Время выполнения работы: 30-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным ап паратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание о сновной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логи чески корректное и убедительное изложение ответа
4	10-14	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лек ционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка ре комендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргуме нтированное изложение ответа
3	5-9	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов про граммы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-поняти йного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендо ванной литературой
2	0-4	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; от сутствие логической связи в ответе

5.2 Примеры заданий для выполнения практических работ

1. Произвести расчет нагрузочных компонентов и интервала отдыха.

В основе профессиональной деятельности педагога по физической культуре лежит умение оперативно планировать нагрузку на урочных и внеурочных занятиях. В связи с этим вам надлежит разработать фрагмент основной части занятия, задачей которого является комплексное развитие физических способностей (выносливости, силы, скорости, гибкости и координационных способностей), на примере четырех базовых видов двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание). Для этого необходимо заполнить нижеследующую таблицу «Фрагмент основной части занятия развивающей направленности с преимущественным использованием средств БВДД» используя алгоритмы регламентированного упражнение (метода регулирования нагрузки).

«Фрагмент основной части занятия развивающей направленности с преимущественным использованием средств БВДД»

Средство _____

№ учебного задания	Развиваемая способность (выносливость, сила, скорость, гибкость, координационная способность)	Средство и Метод (стандартно-непрерывный; стандартно-интервальный; переменно-непрерывный; переменно-интервальный)	Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки	Интервал отдыха между подходами	Интервал отдыха между занятиями
№1						
№2						
№3						
№4						
№5						

Методические указания к заданию

Перед тем, как приступить к заполнению таблицы студент получает вариант задания, где указывается базовый вид двигательной деятельности (БВДД) средство которого необходимо использовать для комплексного развития физических способностей в основной части урочного или внеурочного занятия. Так же, необходимо учитывать очерёдность развития той или иной физической способности в одном занятии и правильность выбора метода указанных в шапке таблицы.

Пример задания

Рассчитать нагрузочные компоненты фрагмента основной части занятия используя преимущественно средства баскетбола. Заполнить таблицу.

2. Получить вариант задания, прочитать условия и разработать обучающую программу по формированию определенного двигательного навыка у занимающихся.

В основе профессиональной деятельности педагога по физической культуре лежит умение оперативно разрабатывать алгоритмы обучения различным движениям предусмотренных образовательными программами по физической культуре, а так же не традиционным двигательным техникам. В связи с этим вам надлежит составить обучающую программу освоения двигательного действия с учетом пола, возраста, особенностей физической подготовленности обучающихся. Для выполнения задания необходимо заполнить нижеследующую таблицу - «Обучающая программа по освоению двигательного действия» используя алгоритмы проектирования этапов обучения с учетом возраста и двигательной подготовленности учащихся.

«Обучающая программа по освоению двигательного действия»

Условия задания

Название двигательного действия_____

Этап обучения _____

Возраст занимающихся _____

Уровень двигательной подготовки контингента _____

№	Наименование раздела	Содержание

1	Общая характеристика двигательного действия	
2	Необходимая терминология	
3	Описание техники выполнения	*1)* *2)* *3)* *4)* *5)* *6)* ...
4	Покадровое графическое изображение	

Для первого этап обучения

Специальные упражнения

№	Средство	Объем	Интенсивность	Отдых
1				
2				
3				
4				
5				
...				

Первый Этап – «Этап начального разучивания» (Стадия освоения – знания, формирование представления)

№	Название	Объем	Интенсивность	Отдых
1				
2				
3				
4				
...				

Для второго этап обучения

Второй Этап – «Этап углубленного разучивания» (Стадия освоения – умение)

Формирование 1 фазы _____

№	Средство	Объем	Интенсивность	Отдых
1				
2				
3				
4				
5				
6				
...				

Формирование 2 фазы _____

№	Средство	Объем	Интенсивность	Отдых
1				
2				
3				
4				
5				
6				
...				

Формирование 3 фазы _____

№	Средство	Объем	Интенсивность	Отдых
1				
2				
3				
4				
5				
6				
...				

Для третьего этап обучения

Третий Этап – «Этап совершенствования» (*Стадия освоения – навык*)

№	Средство	Объем	Интенсивность	Отдых
1				
2				
3				
4				
5				
6				
...				

Страховка и помощь

Ошибки и способы их устранения

Ошибки	Способы устранения

Методические указания к заданию

Перед тем, как приступить к заполнению таблицы студент получает вариант задания. Условия задания состоят из следующих четырёх категорий (таблица 1):

1. Название двигательного действия
2. Этап обучения
3. Возраст занимающихся
4. Уровень двигательной подготовки контингента

В свою очередь каждая категория включает в себя от 3 до 40 переменных (всего 43 переменных). Комбинации из приведенных в таблице 1 переменных определяют условия задачи определенного варианта задания. Таким образом, количество вариантов может достигать двадцатизначных значений.

Таблица 1

Двигательные действия из БВДД (Программный материал и з гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания)	Этапы обуче ния	Возраст	Примерный уровень дв игательной подготовле нности
Акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, опорные прыжки, бег, прыжки, метания, ведение мяча, пере дачи, броски и т.п. (всего 40 двигательных действий)	1 этап 2 этап 3 этап	7-8 9-10 11-12 13-14 15-16	Низкий Средний Высокий

Пример задания

Составить Обучающую программу на двигательное действие – прыжок в длину с места второго этапа обучения для учеников 7 лет со средним уровнем двигательной подготовленности

3. Получить вариант задания, прочитать условия и разработать протокол проектирования индивидуальных параметров нагрузки для развития физической способности указанной в варианте.

В основе профессиональной деятельности педагога по физической культуре лежит умение разрабатывать нагрузочные компоненты для развития силовых, скоростных, координационных способностей, общей выносливости и гибкости. В связи с этим вам надлежит составить индивидуальную программу развития физических способностей с учетом пола, возраста, особенностей физической подготовленности обучающихся. Для этого необходимо заполнить правую часть нижеследующей таблицы - «Протокол проектирования индивидуальных параметров нагрузки для развития физической способности» используя алгоритмы проектирования нагрузочных параметров (объема, интенсивности, интервала отдыха).

Протокол проектирования индивидуальных параметров нагрузки для развития физической способности (_____)

Название переменных	Значения
Контингент (Пол, возраст, уровень физической подготовленности)	
Развиваемая способность (выносливость, сила, скорость, гибкость, коо рдинация)	
Метод / Средство	

(Название двигательного действия название метода)		
Интенсивность	**Интенсивность** ЧСС, напряженность, усилия, сложность, болевой порог и т.п.	
	Темп скорость выполнения упражнения	
Объем нагрузки	**Количество повторений** Разовые (элементарные движения)	
	Время воздействия в повторении (если необходимо) Длительность одного движения (забега)	
	Количество подходов (серий) Обособленная совокупность элементарных (одиночных) движений (повторений)	
Восстановление	**Время восстановления** между повторениями	
	Время восстановления между подходами Интервал отдыха (жесткий, ординарный, мини-макс, или время восстановления)	
	Характер восстановления Пассивный, активный, смешанный	

Методические указания к заданию

Перед тем, как приступить к заполнению таблицы студент получает вариант задания. Условия задания состоят из следующих пяти категорий (таблица 1):

1. Развиваемая способность
2. Пол занимающегося
3. Возраст занимающегося
4. Примерный уровень физической подготовленности (УФП)
5. Анатомическая группа (где это возможно)

В свою очередь каждая категория включает в себя от 3 до 40 переменных (всего 26 переменных). Комбинации из приведенных в таблице 1 переменных определяют условия задачи определенного варианта задания. Таким образом, количество вариантов может достигать двадцатизначных значений.

Таблица 1

Развиваемая способность	Пол	Возраст	Примерный УФП	Анатомическая группа
Сила Скорость Выносливость Гибкость Координационная способность	Мужской Женский	7-10 11-12 13-15 16-18 19-25 26-30 31-40 41-50 51-60	Низкий Средний Высокий	Плечевой пояс (сгибатели) Плечевой пояс (разгибатели Тазовый пояс (сгибатели) Тазовый пояс (разгибатели) Туловище Организм в целом

Пример задания

Составить протокол проектирования индивидуальных параметров нагрузки для развития физической способности «комплексная скорость» для юношей 13-14 лет со средним УФП; для всего организма в целом

4. Получить вариант задания, прочитать условия и разработать Поурочно-тематический план для урочных (внеурочных) занятий по физической культуре.

Планирование является одной из ключевых функций педагога по физической культуре так-как от качества целеполагания и оптимальному подбору средств, методов и учебных заданий зависит результат формирования физической культуры личности. В связи с этим вам необходимо разработать фрагмент поурочно-тематического плана занятий по физической культуре для определенной учебной четверти, и с учетом возраста занимающихся. Для этого необходимо заполнить нижеследующую таблицу «Поурочно-тематический план» (фрагмент на 8 занятий)

«Поурочно-тематический план» (фрагмент на 8 занятий)

Условия задания

Тема поурочно-тематического планирования _____

Возраст занимающихся _____

Учебный материал		Номе занятия							
		1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
№	**Основы знаний**								
1									
2									
3									
...									
	Строевые упражнения								
1									
2									
3									
...									
	ОРУ								
1									
2									
3									
...									
	Гимнастика								
1									
2									
3									
...									
	Игры. Эстафеты								
1									
2									
3									
...									
	Развитие физических качеств								
1									
2									
3									
...									

Условные обозначения

+ - учебный материал	**С** - совершенствование	**J** - учебные задания с направленным фор мированием УУД
Р - разучивание	**К** - контроль	

Методические указания к заданию

Перед тем, как приступить к заполнению таблицы студент получает вариант задания. Условия задания состоят из следующих двух категорий (таблица 1):

1. Учебной четверти и соответствующей темы
2. Возраст занимающихся

В свою очередь каждая категория включает в себя от 4 до 10 переменных (всего 14 переменных). Комбинации из приведенных в таблице 1 переменных определяют условия задачи определенного варианта задания.

Таблица 1

Учебная четверть и Тема	Возраст (класс)
I четверть – Легкая атлетика II четверть – Гимнастика III четверть – Спортивные (подвижные игры) IV четверть – вариативная часть	7-8 лет – 1 класс 8-9 лет – 2 класс 9-10 лет – 3 класс 10-11 лет – 4 класс 11-12 лет – 5 класс 12-13 лет – 6 класс 13-14 лет – 7 класс 14-15 лет – 8 класс 16-17 лет – 9 класс 17-18 лет – 10-11 класс

Пример задания

Разработать фрагмент поурочно-тематического плана состоящего из учебных заданий на II учебную четверть (тема Гимнастика) для обучающихся 2 класса

Краткие методические указания

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которые охватывают основные разделы дисциплины и предназначены для проверки сформированности умений и навыков у обучающихся. Структура каждого задания представлена следующими элементами:

- краткая инструкция по выполнению задания,
- проблемная ситуация тематического раздела дисциплины,
- описание действия испытуемого по заполнению поля для ответа, представленного в основном в форме таблицы,
- краткие методические указания,
- пример формулировки задания.

Все задания предусматривают различные варианты. Количество комбинаций переменных в заданиях достигает двадцатизначных значении и соответствующего числа вариантов заданий. На выполнения каждого задания отводится 40-60 минут в зависимости от сложности варианта задания. Так же в соответствующем разделе фонда оценочных средств представлены шкалы оценивания выполненных заданий.

Шкала оценки

Шкала оценки выполнения задания по расчету нагрузочных компонентов и интервалов отдыха

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15–20	Все параметры нагрузки спроектированы верно, отсутствуют ошибки в указании средств и методов развития физической способности
4	10–14	Все параметры нагрузки спроектированы верно, имеются незначительные ошибки в указа нии средств и методов развития физической способности
3	5-9	Допущены ошибки в проектировании нагрузки и незначительные ошибки в указании сред ств и методов развития физической способности
2	0-4	Все параметры нагрузки спроектированы не верно, имеются значительные ошибки в указ ании средств и методов развития физической способности

Шкала оценки выполнения задания по разработке обучающей программы для формирования двигательного навыка у занимающихся

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15–20	Все разделы обучающей программы спроектированы верно, отсутствуют ошибки в подбо ре специальных и подводящий упражнений, нагрузочная часть разработана верно
4	10–14	Все разделы обучающей программы спроектированы верно, почти отсутствуют ошибки в подборе специальных и подводящий упражнений, в разработки нагрузки допущены незна чительные ошибки
3	5-9	Допущены ошибки в проектировании специальных и подводящих упражнений, прописан ы не все разделы обучающей программы и нагрузочные компоненты
2	0-4	Значительная часть обучающей программы спроектирована не верно, имеются грубые ош ибки в подборе учебных заданий и нагрузки

Шкала оценки выполнения задания по разработке протокола проектирования индивидуальных параметров нагрузки для развития физической способности

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15–20	Все параметры нагрузки спроектированы верно, отсутствуют ошибки в указании средств и методов развития физической способности
4	10–14	Все параметры нагрузки спроектированы верно, имеются незначительные ошибки в указа нии средств и методов развития физической способности
3	5-9	Допущены ошибки в проектировании нагрузки и незначительные ошибки в указании сред ств и методов развития физической способности
2	0-4	Все параметры нагрузки спроектированы не верно, имеются значительные ошибки в указ ании средств и методов развития физической способности

Шкала оценки выполнения задания по разработке поурочно-тематического плана для урочных (внеурочных) занятий по физической культуре

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	20–30	В разработанном поурочно-тематическом планировании весь учебный материал соответс твует программным требованиям, дидактические блоки представлены верно, в нужной по следовательности и содержательной достаточности
4	10–19	В разработанном поурочно-тематическом планировании не весь учебный материал соотве тствует программным требованиям, есть незначительные ошибки в представленных дида ктических блоках
3	5-9	В разработанном поурочно-тематическом планировании учебный материал представлен с нарушением программным требований, есть ошибки в последовательности реализации ди дактических блоков
2	0-4	В планировании учебный материал подобран неверно, есть грубые ошибки в представлен ных дидактических блоках

5.3 Вопросы к экзамену

Список вопросов для собеседования (промежуточная аттестация)

1 СЕМЕСТР

1. Перечислить и дать обоснования источникам возникновения и развития теории и методики физического воспитания.

2. Изложить сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе и аргументировать свой ответ.

3. Дать определения основные понятиям теории и методики физического воспитания.

4. Перечислить и дать характеристики основам системы физического воспитания.

5. Сформулировать цель и дать обоснование задачам физического воспитания.

6. Перечислить и дать характеристику принципам физического воспитания.

7. Перечислить и дать характеристику основным формам (видам) физической культуры.

8. Изложить и обосновать функции физической культуры.

9. Раскрыть сущность технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре.

10. Дать анализ средствам физического воспитания.

11. Дать анализ методам физического воспитания.

12. Раскрыть сущность процесса адаптации организма к нагрузке и обосновать структуру метода (нагрузка и восстановление).

13. Обосновать структуру метода (нагрузка и восстановление)

2 СЕМЕСТР

14. Дать характеристику этапам обучения двигательным действиям.

15. Дать характеристику методики развития силы.

16. Дать характеристику методики развития скоростных способностей.

17. Дать характеристику методики развития общей выносливости.

18. Дать характеристику методика развития гибкости.

19. Дать характеристику методики развития двигательно-координационных способностей.

20. Изложить классификацию и дать характеристику формам организации занятий в физическом воспитании.

21. Дать характеристику структуре урока по предмету «Физическая культура».

22. Изложить организационные и методические основы проведения урока физической культуры.

23. Изложить методические основы нормирования физических нагрузок

24. Дать характеристику основам планирования в физическом воспитании.

25. Дать характеристику педагогическому контролю в физическом воспитании.

26. Обосновать значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

27. Дать характеристику средствам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

28. Обосновать значение и задачи физического воспитания детей и подростков школьного возраста.

29. Дать характеристику средствам физического воспитания детей и подростков школьного возраста.

30. Дать характеристику формам физического воспитания в семье.

31. Дать характеристику физическому воспитанию обучающихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

32. Изложить основы профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомится с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройдённых тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	31-40	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным ап паратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание о сновной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логи чески корректное и убедительное изложение ответа.
4	21–30	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лек ционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рек омендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргумен тированное изложение ответа.
3	11–20	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов про граммы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-поняти йного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендо ванной литературой.
2	9–10	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в р амках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отс утствие логической связи в ответе.