

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

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  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2023

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., доктор педагогических наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Olga.Varabash@vvsu.ru*

*Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 05.05.2023 , протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	00000000099B59E
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, в том числе с использованием цифровых технологий.

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	РД4	Знание	Знает содержание основных учебных программ, иерархию планов, принципы и алгоритмы планирования
		ОПК-1.2к : Осуществляет перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочных и оздоровительных занятий	РД5	Навык	Владеет базовыми формами составления учебных планов, дает характеристику программам конкретных 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	РДб	Умение	Умеет применять знания особенностей физических упражнений и методов их применения для решения конкретных задач физкультурно-спортивной деятельности
--	---	--	-----	--------	---

## 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 обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес-тации
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.Б	2	5	13	8	4	0	1	0	167	Э
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.Б	3	4	13	8	4	0	1	0	131	Э

## 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

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 ЗФО

## **4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО**

### **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 соответствии 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 практических занятий

*Разноуровневые задачи и задания.* 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 творческого задания 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 написанию контрольных работ

Основные задачи выполняемой работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной работы;
- 3) выяснение подготовленности студента к будущей практической работе;

Структура контрольной работы содержит следующие обязательные элементы:

- титульный лист;
- план работы;
- основная часть;
- библиографический список;
- приложение(я) (при необходимости).

Титульный лист является первой страницей контрольной работы и оформляется по установленной форме (Приложение 1). Титульный лист не нумеруется. В плане работы перечисляют основную часть контрольной работы, библиографический список и приложения (если имеются).

Содержание основной части работы должно соответствовать и раскрывать название темы контрольной работы.

Библиографический список включает изученную и использованную в контрольной работе литературу (не менее 3 источников). Библиографический список свидетельствует о степени изученности проблемы и сформированности у обучающегося навыков самостоятельной работы.

В приложения включаются связанные с выполненной контрольной работой материалы, которые по каким-либо причинам не могут быть внесены в основную часть: справочные материалы, таблицы, схемы, нормативные документы, образцы документов, инструкции, методики (иные материалы), разработанные в процессе выполнения работы, иллюстрации вспомогательного характера, формулы и т.д.

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы:

- а) выбор темы и составление предварительного плана работы;
- б) сбор научной информации, изучение литературы;
- в) анализ составных частей проблемы, изложение темы;
- г) обработка материала в целом.

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предложенного списка тем.

Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций прочитанных ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий науки, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может отграничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

После выбора темы необходимо внимательно изучить методические рекомендации по подготовке контрольной работы, составить план работы, который должен включать основные вопросы, охватывающие в целом всю прорабатываемую тему.

Требования к содержанию контрольной работы

В содержании контрольной работы необходимо показать знание рекомендованной литературы по данной теме, но при этом следует правильно пользоваться первоисточниками, избегать чрезмерного цитирования. При использовании цитат необходимо указывать точные ссылки на используемый источник: указание автора (авторов), название работы, место и год издания, страницы.

В процессе работы над первоисточниками целесообразно делать записи, выписки абзацев, цитат, относящихся к избранной теме. При изучении специальной юридической литературы (монографий, статей, рецензий и т.д.) важно обратить внимание на различные точки зрения авторов по исследуемому вопросу, на его приводимую аргументацию и выводы, которыми опровергаются иные концепции.

Кроме рекомендованной специальной литературы, можно использовать любую дополнительную литературу, которая необходима для раскрытия темы контрольной работы. Если в период написания контрольной работы были приняты новые нормативно-правовые акты, относящиеся к излагаемой теме, их необходимо изучить и использовать при её выполнении.

В конце контрольной работы приводится полный библиографический перечень использованных нормативно-правовых актов и специальной литературы. Данный список условно можно подразделить на следующие части:

1. Нормативно-правовые акты (даются по их юридической силе).
2. Учебники, учебные пособия.
3. Монографии, учебные, учебно-практические пособия.
4. Периодическая печать.

Первоисточники 2,3,4 даются по алфавиту.

По всем возникшим вопросам студенту следует обращаться за консультацией преподавателю. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем, и она должна быть сдана не позднее, чем за неделю до экзамена. В случае отрицательной оценки, студент должен ознакомиться с замечаниями и, устранив недостатки, повторно сдать работу на проверку.

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 семинарских 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. Вандышева, О. Д. Физическая культура: практикум : учебное пособие / О. Д. Вандышева, В. И. Вандышев. — Челябинск : ЮУТУ, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262175> (дата обращения:22.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методическое пособие / составители В.В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула : ТГПУ, 2021. — 243 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253685> (дата обращения:22.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Зизикова, С. И. Методика обучения и воспитания физической культуре : учебно-методическое пособие / С. И. Зизикова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2019. — 124 с. — ISBN 978-5-6042440-7-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154980> (дата обращения:22.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — ISBN 978-5-00113-129-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149520> (дата обращения:22.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
2. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
3. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
4. 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 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

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  
2022

Форма обучения  
заочная

Владивосток 2023

## 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 оперативное 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 результата	Тип результата	Результат	
ОПК-1.1к : Объясняет правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий	РД4	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	РД5	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 результата	Тип результата	Результат	
ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями	РДб	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

### 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
	Собеседование – защита индивидуального задания	Контрольные работы	Разно-уровневые задачи и задания	Собеседование – защита индивидуального задания (экзамен)	
Лекции / практики	20				20
Самостоятельная работа		20	20		40
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, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями и умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Собеседование – защита индивидуального задания

Темы для собеседования

1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
2. Планирование физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Основные документы текущего, оперативного и перспективного планирования. Анализ программ физического воспитания дошкольников.
3. Организация физкультурного образования в дошкольных образовательных учреждениях.
4. Контроль физического состояния дошкольников.
5. Особенности методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств дошкольников.
6. Возрастные особенности учащихся 1–4 кл.
7. Возрастные особенности учащихся 5–9 кл.
8. Возрастные особенности учащихся 10–11 кл.
9. Задачи, формы организации и методика проведения уроков ФК в 1–4 кл..
10. Задачи, формы организации и методика проведения уроков ФК в 5–9 кл.
11. Задачи, формы организации и методика проведения уроков ФК в 10–11 кл..
12. Педагогические требования к уроку ФК в школе.
13. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы (методика, организация и проведения).
14. Внеклассная работа по ФК в школе (Планирование, задачи, организация, содержание).
15. Внешкольная работа по ФК (задачи, направления, формы).
16. Организация физкультурного образования учащихся (формы и уровни организации).
17. Методика проведения занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
18. Регулирование процесса физкультурного образования учащихся (двигательная активность, методы ее повышения на уроке физической культуры, обучение

двигательным действиям).

19. Контроль в физкультурном образовании школьников. Контроль преподавания (методика составления педагогического анализа урока физической культуры, методика определения плотности и физической нагрузки на уроке).
20. Методы контроля. Контроль учения (физической, технической, теоретической, функциональной подготовленности школьников)
21. Планирование физкультурного образования учащихся (сущность, содержание, формы, технология составления плана-графика учебного процесса, поурочно – тематического плана занятий на четверть, конспекта урока).
22. Особенности задач, содержание и форм построения курса физического воспитания в вузе. Методика занятий в учебных отделениях вузах.
23. Особенности задач, содержание и форм построения курса физического воспитания в ссузе. Профессионально ориентированная подготовка студентов ссуза.
24. Факторы и условия, определяющие особенности физического воспитания взрослого населения.
25. Направления и формы физического воспитания в зрелом, пожилом и старшем возрасте.
26. Профессионально-прикладная подготовка учащихся и студентов.
27. Физическая культура в коррекционных учреждениях.
28. Адаптивная физическая культура в специальных и общеобразовательных учреждениях.
29. Перечислить и дать характеристику цифровым технологиям, которые следует использовать для организации и проведения контроля сформированности знаний, умений и навыков
30. Перечислить и дать характеристику цифровым технологиям, которые следует использовать для организации и проведения тестирования уровня развития физических способностей
31. Перечислить и дать характеристику цифровым технологиям, которые следует использовать для определения сформированности метапредметных результатов обучения

#### *Краткие методические указания*

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных 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	19–20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
4	16–18	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
3	13–15	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой.



2	9–12	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.
---	------	---

## 5.2 Итоговая контрольная работа

### Примеры заданий для выполнения контрольных работ

#### Вариант № 1

1. Определите понятие «Система физического воспитания».
2. Что является предметом теории физической культуры?
3. Определите понятие «Физическая культура».
4. Определите понятие «Адаптивная физическая культура»
5. Какие документы составляют правовые основы системы физического воспитания?
6. Перечислите и кратко охарактеризуйте общественные функции физической культуры.

#### Вариант № 2.

1. Назовите цель системы физического воспитания.
2. Что является объектом теории физической культуры?
3. Определите понятие «теория физической культуры»
4. Какие документы составляют программно-нормативные основы системы физического воспитания?
5. Охарактеризуйте специфические и общие функции материально-преобразующей функции физической культуры.
6. Дайте сравнительный анализ основным положениям физической культуры и адаптивной физической культуры.

#### Вариант № 3.

1. Перечислите основные задачи физического воспитания.
2. Назовите и охарактеризуйте основные формы физической культуры
3. Перечислите программные основы системы физического воспитания
4. Перечислите методические основы системы физического воспитания
5. Охарактеризуйте специфические и общие функции социальной функции физической культуры.
6. Дайте характеристику основным коррекционным задачам физического воспитания

#### Вариант № 4

1. На что направлена воспитательная задача в физическом воспитании?
2. Перечислите нормативные основы системы физического воспитания
3. Перечислите теоретические основы системы физического воспитания
4. Охарактеризуйте прикладную форму физической культуры и ее виды.
5. Охарактеризуйте специфические и общие функции политической функции физической культуры.
6. Какие задачи решает адаптивное физическое воспитание

#### Вариант № 5

1. На что направлена оздоровительная задача в физическом воспитании?
2. Охарактеризуйте бытовую форму физической культуры и ее виды.
3. Перечислите методические основы системы физического воспитания
4. Какое учение составляет идеологическую основу системы физического воспитания?
5. Охарактеризуйте специфические и общие функции духовной функции физической культуры.
6. Дайте характеристику рекреационной и реабилитационной функции физической культуры

#### Вариант № 6

1. На что направлена образовательная задача в физическом воспитании?
2. Перечислите организационные основы системы физического воспитания

3. Охарактеризуйте базовую форму физической культуры.
4. Перечислите основы системы физического воспитания.
5. Охарактеризуйте педагогическую функцию физической культуры.
6. Дайте характеристику коррекционной функции физической культуры

*Краткие методические указания*

Контрольная работа излагается логически последовательно, грамотно и разборчиво. Она обязательно должна иметь титульный лист. Он содержит название высшего учебного заведения, название темы, фамилию, инициалы, учёное звание и степень научного руководителя, фамилию, инициалы автора, номер группы.

На следующем листе приводится содержание контрольной работы. Оно включает в себя: введение, название вопросов, заключение, список литературы.

Введение должно быть кратким, не более 1 страницы. В нём необходимо отметить актуальность темы, степень ее научной разработанности, предмет исследования, цель и задачи, которые ставятся в работе. Изложение каждого вопроса необходимо начать с написания заголовка, соответствующему оглавлению, который должен отражать содержание текста. Заголовки от текста следует отделять интервалами. Каждый заголовок обязательно должен предшествовать непосредственно своему тексту. В том случае, когда на очередной странице остаётся место только для заголовка и нет места ни для одной строчки текста, заголовок нужно писать на следующей странице.

Излагая вопрос, каждый новый смысловой абзац необходимо начать с красной строки. Закончить изложение вопроса следует выводом, итогом по содержанию данного раздела.

Изложение содержания всей контрольной работы должно быть завершено заключением, в котором необходимо дать выводы по написанию работы в целом.

*Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	19–20	выставляется студенту, если студент самостоятельно выполнил задание, исчерпывающе раскрыл существенные стороны вопросов привлек и проанализировал основные источники по назначенному варианту контрольной работы
4	16–18	выставляется студенту, если студент самостоятельно выполнил задание, привлек и проанализировал преимущественно основные источники по назначенному варианту контрольной работы
3	13–15	выставляется студенту, если студент частично выполнил задание, привлек, но не проанализировал преимущественно основные источники по назначенному варианту контрольной работы
2	9–12	выставляется студенту, если студент выполнил задание, частично привлек и не проанализировал преимущественно основные источники по назначенному варианту контрольной работы

### 5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

Составить план-конспект (технологическую карту) урока по предмету «физическая культура» используя предложенный перечень условий (учебная четверть, базовый вид двигательной деятельности, контингент обучающихся, образовательные и развивающие задачи, формируемые универсальные учебные действия (УУД)).

*Краткие методические указания*

Студенту после освоения лекционного и практического материала предлагается составить фрагмент тематического планирования в соответствии с требованиями Рабочих программ по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов (I - IV четверть) и на основе этого фрагмента разработать план-конспект или технологическую карту урока по физической культуре. Так же студент снабжается одним из вариантов перечня условий для разработки план-конспекта (учебная четверть, базовый вид двигательной деятельности, контингент обучающихся, образовательные и развивающие задачи, формируемые у обучающихся УУД). Основным условием положительной оценки за разработку является наличие творческих компонентов педагогического воздействия (педагогического приема, не стандартного учебного задания, использование не традиционного инвентаря и т.п.). На заключительном практическом занятии студенты защищают свои разработки в виде

сообщения с последующим интерактивным обсуждением в группе.

*Шкала оценки*

Оценка	Баллы*	Описание
5	19–20	Разработка отвечает всем требованиям к структуре, содержательному наполнению и оформлению план-конспекта (технологической карты). В разработке представлены учебные задания по формированию у обучающихся УУД. В разработку включены творческие компоненты педагогического воздействия. Разработка, в обязательном порядке, проходит интерактивное обсуждение с положительным результатом ее защиты студентом.
4	16–18	Кроме структуры, содержательного наполнения, дозировки и методических замечаний в разработке даны учебные задания по формированию у обучающихся УУД. Разработка проходит интерактивное обсуждение с положительным результатом ее защиты студентом.
3	13–15	В план-конспекте прописана структура, содержательное наполнение, дозировка нагрузки, даны методические замечания и разработка была представлена на интерактивное обсуждение.
2	9–12	Разработка не представлена. В план-конспекте прописана только структура занятия без содержательного наполнения и методических замечаний. Без интерактивного обсуждения разработки.