

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление и направленность (профиль)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП  
2024

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942) 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 спортивно-педагогических дисциплин, Olga.Varabash@vvsu.ru*

*Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 30.05.2024 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000C6DE45
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	
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ОПК-13 : Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.13.1к : Знает критерии оценки морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний, определяющие планирование характера и уровня физических нагрузок с учетом положений теории физической культуры	РД1	Знание	Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»
		ОПК-13.13.2к : Рационально планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры,	РД2	Умение	Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов

		физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний. Пользуется анатомической терминологией, проводит анатомический анализ физиче-ских упражнений.			
		ОПК-13.13.3к : Корректирует содержание занятий с заданной результативностью, подбирая средства, методы и формы организации занятий по формированию и совершенствованию движений человека с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний	РДЗ	Умение	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий

## 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-	Часть УП	Семестр (ОФО)	Трудо-емкость	Объем контактной работы (час)	СРС	Форма аттес-
------------------	--------------	----------	---------------	---------------	-------------------------------	-----	--------------

	ния		или курс (ЗФО, ОЗФО)	(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			тации
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	Б1.Б	3	5	73	36	36	0	1	0	107	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	
<b>1 семестр</b>							
1	Исторические и правовые аспекты становления общей теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры (АФК)	РД1	2	2	0	6	Собеседование
2	Предмет теории физической культуры	РД1	2	2	0	6	Собеседование
3	Общественные формы и функции физической культуры	РД1	2	2	0	6	Собеседование
4	Принципы физического воспитания	РД1	4	4	0	8	Собеседование
5	Средства физического воспитания	РД2	4	4	0	15	Разноуровневые задачи и задания
6	Методы физического воспитания	РД2	6	6	0	16	Разноуровневые задачи и задания
7	Основы развития координационных способностей	РД2	4	4	0	10	Контрольная работа
8	Основы развития двигательных (физических) способностей	РД2	6	6	0	20	Контрольная работа
9	Основы обучения двигательным действиям	РД2	6	6	0	20	Контрольная работа
<b>2 семестр</b>							
10	Формы, средства, методы оздоровительной и рекреационной физической культуры	РД2, РД3	6	2	0	10	Собеседование
11	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с требованиями образовательных стандартов	РД3	4	0	0	10	Собеседование

12	Физическая культура в школьном возрасте в соответствии с требованиями образовательных стандартов	РДЗ	4	2	0	10	Собеседование
13	Формирование предметных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста	РДЗ	4	2	0	10	Разноуровневые задачи и задания
14	Формирование личностных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста	РДЗ	4	2	0	10	Разноуровневые задачи и задания
15	Формирование метапредметных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста	РДЗ	4	2	0	10	Разноуровневые задачи и задания
16	Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры с учетом гендерных особенностей занимающихся	РДЗ	4	2	0	14	Разноуровневые задачи и задания
17	Контроль результатов образования по физической культуре в том числе с использованием цифровых технологий	РДЗ	6	2	0	15	Разноуровневые задачи и задания
<b>Итого по таблице</b>			<b>72</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>196</b>	

## 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

### 1 семестр

*Тема 1 Исторические и правовые аспекты становления общей теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры (АФК).*

Содержание темы: Характеристика основных исторических этапов формирования теории и методики физической культуры (ТМФК). Роль и место ТМФК в дисциплинах направлений подготовки, связанных с Физической культурой и спортом. Характеристика культуры общества и места в ней физической культуры: подходы к определению сущности культуры и классификация её разновидностей. Место физической культуры в системе общей культуры общества. Структура сферы физической культуры.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

*Тема 2 Предмет теории физической культуры.*

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. Методология теоретических исследований по проблемам физической культуры и спорта.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

*Тема 3 Общественные формы и функции физической культуры.*

Содержание темы: Основные сферы жизнедеятельности общества как критерий классификации общественных функций физической культуры. Содержание ведущих типов данных функций: материально преобразующей, социально-политической и духовной, а также их соотношение между собой

и классификация их конкретных разновидностей. Классификация основных форм физической культуры по различным критериям. Функции и общественное значение адаптивной физической культуры.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

#### *Тема 4 Принципы физического воспитания.*

Содержание темы: Принцип как основное исходное положение теории физической культуры, отражающее регулятивный характер познавательной и преобразовательной деятельности в процессе достижения физического совершенства. Наиболее общие принципы: сущность принципа всестороннего развития человека как единства гармонического, целостного и универсального аспектов данного развития в процессе физического совершенствования; принцип прикладности как появление объективно необходимых связей сферы физической культуры с ведущими сферами жизнедеятельности общества: производством, обороной государства, здравоохранением, воспитанием и образованием; основные правила принципа оздоровительной направленности физического образования и воспитания. Сущность и основные правила дидактических принципов, а также специфическое их проявление в процессе физического образования и воспитания: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и динамичности. Реализация общих и дидактических принципов с учетом особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

#### *Тема 5 Средства физического воспитания.*

Содержание темы: Классификация ведущих средств и необходимость комплексного их применения как объективно необходимый атрибут системы физического образования и воспитания. Физические упражнения: сущность, содержания и форма. Техника двигательных действий: её сущность, кинематические, динамические, ритмические и качественные характеристики двигательного действия. Классификация физических упражнений по различным критериям. Оздоровительные природные и гигиенические факторы: значение и содержание воздушных, водных и солнечных процедур как оздоровительных средств, их отличие от физических упражнений. Оздоровительный эффект соблюдения гигиенических норм и требований, в том числе и в процессе занятий физическими упражнениями. Технические средства, в том числе и тренажёры; их значение, классификация и методика использования. Человеческая речь функционирование анализаторных систем как средства физического образования и воспитания: развитие физических качеств, координационных способностей, формирование двигательных действий и т. д. Особенности применения средств физического воспитания с учетом особенностей лиц с ОВЗ.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию.

#### *Тема 6 Методы физического воспитания.*

Содержание темы: Метод как способ и совокупность приёмов использования средств физического образования и воспитания, направленных на достижение педагогических, воспитательных, реабилитационных задач. Требования к использованию методов в процессе физического образования, воспитания и адаптивного физического воспитания. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов: понятие нагрузки как меры воздействия используемых средств. Объём и интенсивность как параметры нагрузки. Классификация разновидностей отдыха. Особенности нагрузочных параметров для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Типы интервалов отдыха: их содержание и взаимосвязь с видами физической нагрузки. Методы строго регламентированного упражнения: их сущность и отличительные черты. Классификация разновидностей методов строго регламентируемого упражнения по различным основаниям: по особенностям структуры осваиваемого двигательного действия, по степени стандартизации и варьирования нагрузки и отдыха, по признаку непрерывности и прерывности нагрузки и т.д. Игровой и соревновательный методы: их сущность и отличительные особенности.

Требования к их использованию. Словесные методы: их назначение, требования к речи педагога. Классификация словесных методов. Наглядные методы: их сущность, классификация основных разновидностей. Методы физического воспитания. Особенности применения специфических методов для физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию.

#### *Тема 7 Основы развития координационных способностей.*

Содержание темы: Координационные способности человека: сущность и психофизические предпосылки их формирования. Уровни регуляции движений. Классификация координационных способностей: единство и различие наиболее общих (фундаментальных) координационных способностей. Сенситивные периоды их развития. Методика развития дифференцированной, реагирующей, ориентационной, ритмической способностей, а также способностей к сохранению равновесия и переключению действий. Методика оценки уровня развития отдельных координационных способностей, а также их сочетаний. Особенности развития и диагностики координационных способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе.

#### *Тема 8 Основы развития двигательных (физических) способностей.*

Содержание темы: Понятие двигательных способностей: их сущность, роль в физическом развитии человека и классификация разновидностей. Силовые способности человека: их сущность и классификация разновидностей. Факторы, определяющие проявление силовых способностей человека, и режимы проявления данных способностей. Методика развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Скоростные способности человека: их сущность и классификация форм проявления быстроты. Факторы, обуславливающие целенаправленное развитие скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки. Выносливость: её сущность и классификация разновидностей. Факторы, обуславливающие проявление выносливости как физического качества человека. Энергетические механизмы проявления выносливости (анаэробные и аэробные) и параметры нагрузки по их совершенствованию. Методика развития общей и специальной выносливости. Гибкость как физическое качество: её сущность и классификация разновидностей. Факторы, влияющие на процесс её развития. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Особенности развития и диагностики физических способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе.

#### *Тема 9 Основы обучения двигательным действиям.*

Содержание темы: Двигательная деятельность как предмет обучения в сфере физического образования: её сущность и отличительные особенности. Уровни двигательной деятельности: двигательная деятельность в целом, двигательные действия и двигательные операции. Ориентировочная, контрольно-корректировочная и исполнительная основы двигательной деятельности. Закономерности обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как результат обучения данным действиям: их сущность и отличительные особенности. Современные теории обучения двигательным действиям: их сущность, отличительные особенности и возможности претворения в практику физического образования. Поэтапное формирование двигательных действий: цель, задачи, соответствующие им средства и методы обучения на этапах начального и углублённого разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Особенности обучения двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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



Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе.

## **2 семестр**

*Тема 10 Формы, средства, методы оздоровительной и рекреационной физической культуры.*

Содержание темы: Характеристика рекреационно оздоровительной деятельности: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные), по контингенту (массовые, групповые, самостоятельные), по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе). Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения, средства закаливания, оздоровительный массаж, гигиенические факторы, психологические средства воздействия. Дозирование физически нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств. Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, предметом которой является «здоровье здоровых». Составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием, близорукостью. Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией, выявление начальных патологических состояний. Выбор средств, методов, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более протяженных циклах, регулирование оздоровительного эффекта.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

*Тема 11 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с требованиями образовательных стандартов.*

Содержание темы: Характеристика возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Сущность и значение периодизации возрастного развития детей дошкольного возраста. Функциональное развитие ребенка, формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физического развития, повышению резистентности организма ребенка, развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Программное содержание физической культуры в дошкольных государственных учреждениях. Средства и методы физического воспитания дошкольников. Формы организации занятий и особенности методики обучения движениям и воспитания физических качеств у детей раннего и дошкольного возраста. Значение самостоятельной двигательной деятельности детей. Формы физического воспитания дошкольников. Формирование основ знаний, развитие двигательных способностей в дошкольном возрасте. Обучение основным видам двигательных действий детей 3-7 лет. Формирование систем организма дошкольников.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

*Тема 12 Физическая культура в школьном возрасте в соответствии с требованиями образовательных стандартов.*

Содержание темы: Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. 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 ПТУ. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования. Особенности

формирования основ знаний, развития двигательных способностей, обучения основным видам двигательных действий детей, формирование систем организма в зависимости от этапа школьного обучения.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

*Тема 13 Формирование предметных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста.*

Содержание темы: Программы физического воспитания. Структура альтернативных программ. Направленность и содержание частей программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент). Урок физической культуры – основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающее эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку, Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке, Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию.

*Тема 14 Формирование личностных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста.*

Содержание темы: Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов, и форм организации воспитательной работы с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых. Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитание патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы – основное условие воспитательного эффекта.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию.

*Тема 15 Формирование метапредметных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста.*

Содержание темы: Цель, задачи, направленность, содержание различных форм физического воспитания в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, спортивный час в группах продленного дня). Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию. Разделы работы: агитационно-пропагандистская работа, физкультурно-оздоровительная, работа со спортивной направленностью. Требования к организации внеклассной работы: обязанности директора школы, завуча по воспитательной работе, организатора внеклассной работы, учителя физкультуры, преподавателя основ безопасности жизнедеятельности, классного руководителя. Формы и направленность содержания внеклассных физкультурных мероприятий: календарный план, положение о соревнованиях. Значение и формы пропаганды физической культуры в школе. Методика разработки документов планирования (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, годовой учебный план, план учебной работы на четверть, конспект урока). Специфические особенности учета успеваемости, формы учета, этапы учета (предварительный, текущий, итоговый). Экзамен по физической культуре.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию.

*Тема 16* *Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры с учетом гендерных особенностей занимающихся.*

Содержание темы: Социально-педагогические аспекты использования различных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура в системе профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи, возрастные особенности физического и психического развития человека, содержание и соотношение различных форм физической культуры. Особенности направленного использования физической культуры в высших учебных заведениях: задачи, программное содержание, формы организации. Профессионально - прикладная подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста: задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности. Задачи и методика проведения различных форм физической культуры: вводной гимнастики, физкультпаузы на производстве, физкультминутки, микропауз. Социально-педагогическое значение, направленность и соотношение основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура в зрелом возрасте: возрастные особенности физического и психического развития человека: содержание и соотношение различных форм физической культуры. Направленность и соотношение основных форм физической культуры в пожилом и старшем возрастах. Особенности возрастных изменений в пожилом и старшем возрасте. Задачи направленного использования физической культуры при старении организма. Методические особенности использования средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию.

*Тема 17* *Контроль результатов образования по физической культуре в том числе с использованием цифровых технологий .*

Содержание темы: Содержание темы: Оперативный и текущий контроль: педагогический – по оценке и составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок. Этапный контроль: педагогический по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормативными. Особенности контроля физического развития и физической подготовленности с использованием цифровых технологий. Специфические особенности видов контроля в физической культуре. Оперативный и текущий контроль: врачебный по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии. Этапный контроль: врачебный – по динамике показателей здоровья и функционального состояния. Контроль освоения техники двигательных действий. Особенности контроля освоения техники двигательных действий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическому занятию.

## **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. Поставьте 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 неважным 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. Обратит 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: 18.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Морщанина, Д. В., Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщанина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — ISBN 978-5-406-10439-2. — URL: <https://book.ru/book/945677> (дата обращения: 17.07.2024). — Текст : электронный.

3. 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: 18.07.2024). — 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: 18.07.2024). — 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: 18.07.2024). — 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 "BOOK.ru"
2. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
3. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
4. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
5. 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)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП  
2024

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (Б-ФЗ)	ОПК-13 : Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.13.1к : Знает критерии оценки морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний, определяющие планирование характера и уровня физических нагрузок с учетом положений теории физической культуры
		ОПК-13.13.2к : Рационально планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний. Пользуется анатомической терминологией, проводит анатомический анализ физических упражнений.
		ОПК-13.13.3к : Корректирует содержание занятий с заданной результативностью, подбирая средства, методы и формы организации занятий по формированию и совершенствованию движений человека с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний

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-13 «Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов в обучении
	Код	Тип	Результат	
ОПК-13.13.1к : Знает критерии оценки морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний, определя	РД1	Знание	Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»	Перечисляет этапы обучения, дает содержательную характеристику учебным заданиям для разучивания, совершенствования и контроля осваиваемых двигательных действий

ющие планирование характера и уровня физических нагрузок с учетом положений теории физической культуры				
ОПК-13.13.2к : Рационально планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний. Пользуется анатомической терминологией, проводит анатомический анализ физических упражнений.	РД 2	Умение	Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов	Составляет план-конспекты уроков по физической культуре, сценарии спортивно-оздоровительных мероприятий, разрабатывает методическое сопровождение занятий с указанием содержательного наполнения учебных заданий и параметров нагрузки
ОПК-13.13.3к : Корректирует содержание занятий с заданной результативностью, подбирая средства, методы и формы организации занятий по формированию и совершенствованию движений человека с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний	РД 3	Умение	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий	Разрабатывает методические документы применяя прикладное программное обеспечение; использует электронные мобильные средства мониторинга реакции организма занимающегося на нагрузку, цифровые устройства для фиксации и оценивания техники двигательных действий обучающихся

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 последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»	1.1. Исторические и правовые аспекты становления обществ теорий и методики физической культуры и адаптивной физической культуры (АФК)	Собеседование	Экзамен в устной форме
		1.2. Предмет теории физической культуры	Собеседование	Экзамен в устной форме
		1.3. Общественные формы и функции физической культуры	Собеседование	Экзамен в устной форме
		1.4. Принципы физического воспитания	Собеседование	Экзамен в устной форме
РД2	Умение : Умеет находить учебный материал, подбирает	1.5. Средства физического воспитания	Контрольная работа	Экзамен в устной форме

	ь нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов		Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		1.6. Методы физического воспитания	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		1.7. Основы развития координационных способностей	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		1.8. Основы развития двигательных (физических) способностей	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		1.9. Основы обучения двигательным действиям	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		2.10. Формы, средства, методы оздоровительной и рекреационной физической культуры	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме			
РДЗ	Умение : Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями и с использованием цифровых технологий	2.10. Формы, средства, методы оздоровительной и рекреационной физической культуры	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
			Собеседование	Экзамен в устной форме
		2.11. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
			Собеседование	Экзамен в устной форме
		2.12. Физическая культура в школьном возрасте в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
			Собеседование	Экзамен в устной форме
		2.13. Формирование предметных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
			Собеседование	Экзамен в устной форме
		2.14. Формирование личностных результатов в процессе целенаправленного физи	Контрольная работа	Экзамен в устной форме
			Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме

	ческого воспитания детей школьного возраста	Собеседование	Экзамен в устной форме
2.15. Формирование метапредметных результатов в процессе целенаправленного физического воспитания детей школьного возраста		Контрольная работа	Экзамен в устной форме
		Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		Собеседование	Экзамен в устной форме
2.16. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры с учетом гендерных особенностей занимающихся		Контрольная работа	Экзамен в устной форме
		Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		Собеседование	Экзамен в устной форме
2.17. Контроль результатов образования по физической культуре в том числе с использованием цифровых технологий		Контрольная работа	Экзамен в устной форме
		Разноуровневые задачи и задания	Экзамен в устной форме
		Собеседование	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
	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, 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 основным 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 ситуацию, 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 учебного-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи и 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.

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 занимающихся 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 занимающихся 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 занимающихся 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.