

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»



Утверждена
на заседании ученого совета института

14 апреля 2023 г. протокол № 11

Ректор

подпись

/ Я.А. Чиговская-Назарова /
инициалы, фамилия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	3, 4, 5

Глазов 2023

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование способности осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных и осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать знание структуры, состава и дидактических единиц предметной области (преподаваемого предмета).
2. Сформировать умение осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
3. Сформировать навык демонстрирования умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
4. Сформировать умение осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
5. Сформировать умение осуществлять контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.
6. Сформировать навык выявления и корректировки трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	ОПК-5
Формулировка компетенции	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
Индикатор достижения компетенции	ИОПК 5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся ИОПК 5.2 Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности ИОПК 5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.	педагогический	проведение открытых мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	сопровождения	проведение открытых мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Теория и методика физического воспитания" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплин «История физической культуры и спорта», «Гимнастика с методикой преподавания».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Теория и методика физического воспитания» могут быть использованы студентами при изучении дисциплины «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», при прохождении практики, а также в повседневной жизни.

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	8	288	
СЕМЕСТР 3			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	2
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	
СЕМЕСТР 4			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	

Практические занятия		18	2
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Зачет с оценкой		0	
СЕМЕСТР 5			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 3								
1	Тема 1. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ.	14	8	2	4			6
2	Тема 2. Интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ.	10	4	2	2			6
3	Тема 3. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина	16	10	4	4		2	6
4	Тема 4. Физическая культура как целостное социальное явление	10	4	2	2			6
5	Тема 5. Система физического воспитания в РФ	14	8	4	4			6
6	Тема 6. Самоформирование личности в процессе физического воспитания	10	4	2	2			6
Вид промежуточной аттестации -зачет								
Всего – по семестру		72	36	16	18		2	36
Семестр 4								
1	Тема 1. Формирование личности в процессе физического воспитания	12	6	2	4			6
2	Тема 2. Направленное формирование личности в процессе физического	12	6	2	4			6

	воспитания							
3	Тема 3. Средства физического воспитания	14	8	4	4			6
4	Тема 4. Техники физического воспитания	22	12	6	4		2	10
5	Тема 5. Методы, используемые в физическом воспитании	12	4	2	2			8
Вид промежуточной аттестации - зачет								
Всего – по семестру		72	36	16	18		2	36
Семестр 5								
1	Тема 1. Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании	16	8	4	4			8
2	Тема 2. Развитие физических способностей и формы их проявления	22	12	4	6		2	10
3	Тема 3. Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования	16	8	4	4			8
4	Тема 4. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры	18	8	4	4			10
Вид промежуточной аттестации - Экзамен		36						
Всего – по семестру		72	36	16	18		2	36
Итого – по дисциплине		288	108	48	54		6	108

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 3

Лекция 1.

Тема: Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры.

Краткая аннотация к лекции.

Предпосылки и история появления теории и методики физической культуры, как учебной и научной дисциплины. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ.

Лекция 2.

Тема: Интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ.

Краткая аннотация к лекции.

Предпосылки и история появления теории и методики физической культуры, как учебной и научной дисциплины. Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ.

Лекция 3.

Тема: Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.

Краткая аннотация к лекции.

Объект и предмет научного изучения теории и методики физической культуры. Ведущая роль дисциплины «Теория и методика физической культуры» в процессе интеграции профилирующих дисциплин в формировании у обучающихся целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра.

Лекция 4.

Тема: Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.

Краткая аннотация к лекции.

Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовленность», «физическое совершенство», «образование в области физической культуры», «спорт».

Лекция 5.

Тема: Физическая культура как целостное социальное явление.

Краткая аннотация к лекции.

Система физического воспитания как совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на обеспечение физического совершенствования и укрепления ресурсов здоровья всех слоев населения, формирование здорового образа жизни. Связь физического воспитания и спорта с образованием и воспитанием. Структура системы физического воспитания, ее составные части или подсистемы. Цель и задачи физического воспитания.

Лекция 6.

Тема: Система физического воспитания в РФ

Краткая аннотация к лекции.

Основы системы физического воспитания, принципы и их реализация. Функции физической культуры и их характеристика. Разновидности физкультурной практики в различных сферах жизнедеятельности общества: функциональные особенности компонентов физической культуры. Личностные, предметные и метапредметные связи при планировании содержания уроков по физической культуре.

Лекция 7.

Тема: Система физического воспитания в РФ

Краткая аннотация к лекции.

Личностные, предметные и метапредметные связи при планировании содержания уроков по физической культуре. Организация образовательного процесса по физической культуре, определяемая ФГОС общего образования. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием дистанционных технологий.

Лекция 8.

Тема: Самоформирование личности в процессе физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура личности. Связь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. Методы формирования физической культуры личности. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы).

СЕМЕСТР 4

Лекция 1.

Тема: Формирование личности в процессе физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).

Лекция 2.

Тема: Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Самовоспитание. Решение задач в процессе занятий по физическому воспитанию: образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих.

Лекция 3.

Тема: Средства физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Краткая характеристика и особенности применения.

Лекция 4.

Тема: Средства физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Разнообразие подходов к понятию физического упражнения. Факторы, влияющие на применение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Форма и содержание физического упражнения.

Лекция 5.

Тема: Средства физического воспитания - техники

Краткая аннотация к лекции.

Понятие о технике физического упражнения. Определения техники физического упражнения. Виды техники: индивидуальная и эталонная. Элементы техники и их краткая характеристика: основы техники, основное звено и детали техники. Фазы техники выполнения движений: подготовительная; основная, заключительная.

Лекция 6.

Тема: Техники физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Критерии эффективности техники физических упражнений: биомеханические (пространственные; временные; пространственно-временные; динамические) характеристики; силовые характеристики внутренние и внешние силы движения; ритмическая характеристика; обобщенные (качественные) характеристики. Оценки эффективности техники: по результативности физического упражнения (спортивный результат и др.).

Лекция 7.

Тема: Техники физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Оценки эффективности техники: по соответствию параметров наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники (путем сравнения); по разнице между реальным результатом и возможным. Следовой (ближайший) и кумулятивный эффект упражнения. Классификация физических упражнений. Использование «искусственной» управляющей среды (специальные сооружения) для повышения эффективности физических упражнений. Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физического воспитания.

Лекция 8.

Тема: Методы, используемые в физическом воспитании

Краткая аннотация к лекции.

Определение понятий: «метод», «методических прием», «методика», «методическое направление», «методический подход». Классификация методов обучения и их подробная характеристика. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий.

СЕМЕСТР 5

Лекция 1.

Тема: Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании

Краткая аннотация к лекции.

Общая характеристика процесса обучения: формирование знаний, двигательных умений и навыков; взаимодействие (перенос) навыков; структура процесса обучения двигательным действиям; управление процессом обучения, предупреждение и исправление ошибок. Уровни овладения двигательным действием в процессе обучения.

Лекция 2.

Тема: Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании

Краткая аннотация к лекции.

Методические принципы занятий физическими упражнениями. Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями. Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями. Принципы непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий.

Лекция 3.

Тема: Развитие физических способностей и формы их проявления

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика понятий: «двигательные способности», «физические способности», «спортивные способности», «физические качества». Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика).

Лекция 4.

Тема: Развитие физических способностей и формы их проявления

Краткая аннотация к лекции.

Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления). Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости). Развитие гибкости и координационных способностей и определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные

способности». Факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, возрастная динамика развития). Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Лекция 5.

Тема: Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования

Краткая аннотация к лекции.

Значение и задачи физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность и значение планирования. Возрастные особенности развития контингента. Особенности задач, содержания и построения физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов, ее нормативные основы.

Лекция 6.

Тема: Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования

Краткая аннотация к лекции.

Особенности организации и методики проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Формы организации занятий физическими упражнениями и особенности методики проведения занятий. Физическая культура во внеучебное время. Массовые спортивные и туристские мероприятия.

Лекция 7.

Тема: Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры

Краткая аннотация к лекции.

Особенности внеурочных форм занятий. Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, спортивный час, соревнования. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные перемены, физкультурные паузы и минуты. Нормирование нагрузки и отдыха при воспитании физических качеств в отдельных занятиях и сериях занятий.

Лекция 8.

Тема: Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры

Краткая аннотация к лекции.

Правила сочетания упражнений, стимулирующих развитие физических качеств. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений при воспитании физических качеств. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. Организация, содержание и проведение занятий физическими упражнениями в группах продленного дня. Оздоровительно-профилактические мероприятия в режиме учебного дня обучающихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. Крупные спортивно-массовые мероприятия. Организация проведения соревнований. Особенности проведения секционных занятий в учреждениях дополнительного образования. Виды и структура планирования. Исходные документы планирования и их типичные формы.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 3

Практическое занятие 1.

Тема: Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ.

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)

Практическое занятие 2.

Тема: Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и интегрирующая роль в системе физкультурного образования РФ.

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)

Практическое занятие 3.

Тема: Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)

Практическое занятие 4.

Тема: Физическая культура как целостное социальное явление.

Перечень заданий (в форме практической подготовки): Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд), доклад по теме, тестирование

Практическое занятие 5.

Тема: Система физического воспитания в РФ

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд), доклад по теме, тестирование

Практическое занятие 6.

Тема: Формирование личности в процессе физического воспитания

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 7.

Тема: Формирование личности в процессе физического воспитания

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 8.

Тема: Самоформирование личности в процессе физического воспитания

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 9.

Тема: Самоформирование личности в процессе физического воспитания

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

СЕМЕСТР 4

Практическое занятие 1.

Тема: Формирование личности в процессе физического воспитания

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 2.

Тема: Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 3.

Тема: Средства физического воспитания

Перечень заданий (в форме практической подготовки):

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 4.

Тема: Средства физического воспитания

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 5.

Тема: Средства физического воспитания

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 6.

Тема: Средства физического воспитания

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (сообщения по вопросам практического занятия)

Практическое занятие 7.

Тема: Методы, используемые в физическом воспитании

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме «Классификации методов в теории физической культуры»)

Практическое занятие 8.

Тема: Методы, используемые в физическом воспитании

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме «Классификации методов в теории физической культуры»)

Практическое занятие 9.

Тема: Методы, используемые в физическом воспитании

Перечень заданий: Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (подготовить краткие аннотации трёх научных статей, включая интернет-источники, по теме «Классификации методов в теории физической культуры»)

СЕМЕСТР 5

Практическое занятие 1.

Тема: Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания, доклад по теме занятия

Практическое занятие 2.

Тема: Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания, доклад по теме занятия

Практическое занятие 3.

Тема: Развитие физических способностей и формы их проявления

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)

Практическое занятие 4.

Тема: Развитие физических способностей и формы их проявления

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд)

Практическое занятие 5.

Тема: Формы построения занятий. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (эссе)

Практическое занятие 6.

Тема: Физическое воспитание в дошкольных образовательных и в общеобразовательных учреждениях

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (элемент технологической карты (план-конспект урока по физической культуре))

Практическое занятие 7.

Тема: Физическое воспитание в системе среднего профессионального и высшего образования

Перечень заданий:

Конспекты лекций, устный опрос учебные задания (реферат)

Практическое занятие 8.

Тема: Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры

Перечень заданий:

Конспект лекции, устный опрос

Практическое занятие 9.

Тема: Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры

Перечень заданий:

Конспект лекции, устный опрос

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

СЕМЕСТР 3

Контроль самостоятельной работы 1.

Тема: Методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина

Перечень заданий:

Составление элемента технологической карты

СЕМЕСТР 4

Контроль самостоятельной работы 1.

Тема: Техники физического воспитания

Перечень заданий:

Составление плана-конспекта урока по физической культуре

СЕМЕСТР 5

Контроль самостоятельной работы 1.

Тема: Развитие физических способностей и формы их проявления

Перечень заданий:

Составление плана занятия по развитию физических способностей

3.7. Самостоятельная работа студентов

Формы самостоятельной работы студентов, используемые для реализации дисциплины:

Составление плана-конспекта урока по физической культуре. Составление словаря терминов и понятий или кроссворда.

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и поститогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

- 1.
- 2.
- 3.

5.2. Дополнительная литература

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://moodle.ggpi.org/> - Дополнительные материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
2. <http://www.businesslearning.ru/> - Дополнительные тестовые материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
3. <http://gto.ru/> - Материалы по практическому тестированию к курсу «Физическая культура и спорт»

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prlib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 3, аудитории 412(лекции и практические занятия).

Учебный корпус 3, аудитории 214 (практические занятия).

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина/ Семестр	Объем аудит. работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	КСР					
Теория и методика физического воспитания / 3 семестр	16	18	2	1. Контроль посещаемости лекционных занятий	16	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	зачет «допуск» - (50 %) (50 балл) «автомат» - (70 %) (69 балл)
				2. Контроль посещаемости практических занятий	36			
				3. Работа на практических занятиях	9*3=27			
				4. Контроль самостоятельной работы	2			
				Формы контрольных мероприятий				
				1. Контрольная работа	10			
				2. Контрольный тест	10			
Компенсационные мероприятия								
1. Подготовка методического материала	5							
2. Написание научной статьи	15							
3. Электронная презентация темы	5							
ИТОГО					99 балл (без компенсации)			

Дисциплина/ Семестр	Объем аудит. работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	КСР					
Теория и методика физического воспитания / 4 семестр	16	18	2	1. Контроль посещаемости лекционных занятий 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. Контроль самостоятельной работы Формы контрольных мероприятий 1. Контрольная работа 2. Контрольный тест Компенсационные мероприятия 1. Подготовка методического материала 2. Написание научной статьи 3. Электронная презентация темы	16 36 9*3=27 2 10 10 5 15 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительн ой причине - 3 балла за невыполнени е задания в установленны е сроки	зачет «допуск» - (50 %) (50 балл) «автомат» - (70 %) (69 балл)
ИТОГО					99 балл (без компенсации)			

Дисциплина/ Семестр	Объем аудит. работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	КСР					
Теория и методика физического воспитания / 5 семестр	16	18	2	1. Контроль посещаемости лекционных занятий 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. Контроль самостоятельной работы Формы контрольных мероприятий 1. Контрольная работа 2. Контрольный тест Компенсационные мероприятия 1. Подготовка методического материала 2. Написание научной статьи 3. Электронная презентация темы	16 36 9*3=27 2 10 10 5 15 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительн ой причине - 3 балла за невыполнени е задания в установленны е сроки	экзамен «допуск» - (50 %) (50 балл) «автомат» - (90 %) (89 балл)
ИТОГО					99 балл (без компенсации)			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Теория и методика физического воспитания» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	ОПК-5
Формулировка компетенции	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
Индикатор достижения компетенции	ИОПК 5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся ИОПК 5.2 Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности ИОПК 5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: контрольная работа, контрольный тест.

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

вставить самостоятельно

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (4 сем.) и экзамена (3, 5 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-5, ИОПК 5.1, ИОПК 5.2, ИОПК 5.3, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3

Примерные вопросы и задания к зачету

Форма контроля 1 - Типовая контрольная работа

Семестр 3

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-5: ИОПК-5.1, ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ПК-1: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания

1. Технология составления поурочного четверного плана (определение и планирование задач обучения, структура обучения двигательному действию).
2. Годовой план-график.
3. Активизация учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры, (познавательная и двигательная активность).
4. Организационное обеспечение урока (групповая, фронтальная, индивидуальная организация учебной деятельности).
5. Посменная, круговая и попеременная организация учебной деятельности учащихся.
6. Подготовка к уроку (этапы подготовки).
7. Требования к проведению урока физической культуры.

Семестр 4

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-5: ИОПК-5.1, ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ПК-1: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания

1. Классификация уроков физической культуры, содержание и структура урока физической культуры.
2. Структура комплексной программы с направленным развитием двигательных способностей.
3. Структура программы с оздоровительной направленностью, структура программы со спортивной направленностью.
4. Организация физического воспитания школьников (значение, задачи, формы организации).
5. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и методы обучения).
6. Этап закрепления приобретенного элементарного умения (задачи и методы обучения).
7. Этап совершенствования двигательного действия, взаимодействие навыков (задачи и методы обучения).
8. Педагогический анализ уроков физической культуры в школе.

Семестр 5

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-5: ИОПК-5.1, ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ПК-1: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания

1. Общая и моторная плотность урока, факторы влияющие на моторную плотность урока.
2. Признаки урочной формы занятий и классификация уроков по признаку дидактических задач.
3. Особенности организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Особенности содержания и основных методических линий детей подросткового возраста.
5. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию ЗОЖ детей и молодежи.
6. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам.

7. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
8. Задачи прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.
9. Содержание физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений

Семестр 3

Форма контроля 2 - Типовые тестовые задания

Типовые тестовые задания

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-5: ИОПК-5.1, ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ПК-1: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Виды планируемых учебных действий по ФГОС бывают предметные, познавательные, коммуникативные, личностные и:

1. Оперативные
2. Регулятивные
3. Демонстративные
4. Физические

2. К какому УУД относится действие: «Оценить результат своей деятельности»:

1. Коммуникативные
2. Личностные
3. Регулятивные
4. Познавательные

3. К какому УУД относится действие: «Осуществить рефлексию своего отношения к содержанию темы»:

1. Личностные
2. Регулятивные
3. Оперативные
4. Познавательные

4. К какому УУД относится действие: «Умеет правильно выполнять акробатические упражнения»:

1. Предметные
2. Регулятивные
3. Личностные
4. Познавательные

5. К какому УУД относится действие: «Умение ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания»:

1. Познавательные
2. Регулятивные
3. Личностные
4. Предметные

6. К какому УУД относится действие: «Умение демонстрировать понимание изученного материала и высказывать свое отношение к содержанию темы»:

1. Предметные
2. Регулятивные
3. Познавательные
4. Личностные

7. К какому этапу урока относится команда: «А, теперь поделитесь мнениями об уроке. Попрошу желающих вытянуть карточку и высказать своё мнение»:

1. Предметный
2. Познание
3. Закрепление
4. Рефлексия

8. Система физического воспитания это:

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
2. Мировоззренческие установки направленные на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.
3. Физическое воспитание, которое осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.).
4. Программно-нормативные основы системы физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: обще-подготовительном и специализированном.

9. К специальным образовательным задачам физического воспитания относятся:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
2. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку и укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма и совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
3. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
4. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека.

10. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания:

1. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, связи физического воспитания с практикой и принцип оздоровительной направленности.
2. Принцип формирования физической культуры личности, принцип прикладности, систематичности и регулярности.
3. Принципы профессионально-прикладной физической подготовки и комплексного использования различных факторов физической культуры для полного общего развития.

4. Принцип связи культурной деятельности с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Семестр 4

Форма контроля 2 - Типовые тестовые задания

Типовые тестовые задания

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-5: ИОПК-5.1, ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ПК-1: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Какую основу социологии составляет учение о функционировании и развитии общества, содержание которого определяется объективной необходимостью и проявляется в виде потребности, которая выступает в качестве непосредственной движущей силы общества:

1. Концептуальную
2. Методологическую
3. Теоретическую
4. Технологическую

2. Что изучает социология физической культуры и спорта:

1. Функционирование социальной сферы общества, взаимодействие и совместную деятельность людей, их общностей в различных областях общественной жизни
2. Физическую культуру и спорт как вид социальной деятельности, их место в обществе, социализации людей, формирование личности, интеграции людей в общественную жизнь.
3. Общность спортсменов, начиная с малых групп (команд), семей спортсменов и тренеров.
4. Отношение, которое проявляется и как интерес (через него происходит поиск предмета удовлетворения потребности), и как оценка потребностей в ценностных ориентациях личности

3. Основная задача «Права в сфере физической культуры и спорта»:

1. Знание и применение правовых основ и положений нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта.
2. Знание и применение международных и олимпийских правовых основ и положений нормативно-правовых актов.
3. Знание и применение правовых основ деятельности международных физкультурно-спортивных организаций
4. Регулирование деятельности Международного спортивного арбитража

4. Что понимается под правовой основой структуры и содержания, специфики регламентации спортивной деятельности с учетом особенностей видов спорта:

1. Уставы федераций по видам спорта
2. Уставы квалификационных соревнований
3. Международные правила по видам спорта
4. Спортивная хартия Европы

5. Закон сохранения информации в физической культуре и спорте заключается в том, что:

1. Информационные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.
2. Информационные процессы являются неотъемлемой частью жизнедеятельности спортивных структур России, которые имеют различную степень активности.
3. Компетентностные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.
4. Квалификационные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.

6. Закон информационного равновесия в физической культуре и спорте заключается в том, что:

1. Информация должна обладать сведениями об энергии, движении, массе (дозе), аудитории и времени, которые являются свойствами информационного воздействия.
2. Информационные процессы являются неотъемлемой частью жизнедеятельности спортивных структур России, которые имеют различную степень активности.
3. Информационные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.
4. Компетентностные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.

7. Благодаря чему можно определять рейтинг спортивных команд и отдельных спортсменов сборных команд страны, различных спортивных клубов, кафедр физического воспитания вузов; физкультурно-спортивных деятелей, ученых и специалистов в стране и регионах:

1. Спортивным правилам
2. Паспортизации
3. Информатизации
4. Уставом федераций по спорту

8. Под техникой физических упражнений понимают:

1. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.
2. Способы выполнения конкретных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с умеренной эффективностью.
3. Способы выполнения конкретных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с максимальной эффективностью.
4. Способы выполнения двигательных действий для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия.

9. Эффект физических упражнений существенно зависит от:

1. Биомеханических характеристик отдельных движений.
2. Морфологических характеристик отдельных движений.
3. Физиологических характеристик отдельных движений.
4. Анатомических характеристик отдельных движений.

10. Основными отличительными признаками физического упражнения являются:

1. Решается педагогическая задача, выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, создается возможность для развития всех органов и систем организма в оптимальном соотношении.

2. Решается профессионально-прикладная задача, выполняется в соответствии с закономерностями физической культуры, создается возможность для развития всех органов и систем организма в оптимальном соотношении.

3. Решается психолого-педагогическая задача, выполняется в соответствии с принципами физического образования, создается возможность для развития всех систем организма в оптимальном соотношении.

4. Решается педагогическая задача, выполняется в соответствии с закономерностями физического образования и развития, создается возможность для развития физических качеств.

Семестр 5

Форма контроля 2 - Типовые тестовые задания

Типовые тестовые задания

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: ОПК-5: ИОПК-5.1, ИОПК-5.2, ИОПК-5.3, ПК-1: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Научкой доказано, что здоровье человека только:

1. На 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни

2. На 5-10% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 20-25% - от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни

3. На 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 25-30% - от генетических факторов, на 15-20% - от состояния окружающей среды и на 40-45% - от условий и образа жизни

4. На 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 20-25% - от генетических факторов, на 25-30% - от состояния окружающей среды и на 40-45% - от условий и образа жизни

2. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции:

1. Принцип развивающей направленности
2. Принцип профилактической направленности
3. Принцип оздоровительной направленности
4. Принцип умеренности нагрузок

3. Регулярное применение физических упражнений и закалывающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и:

1. Предупреждает преждевременное старение
2. Содействует продвижению по карьерной лестнице
3. Увеличивает нравственные качества
4. Все выше перечисленное

4. Физическая культура, направленная на использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин, это:

1. Оздоровительно-профилактическая физическая культура
2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
3. Физкультурно-оздоровительная физическая культура
4. Оздоровительно-развивающая физическая культура

5. Физическая культура, включающая различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), это:

1. Гигиеническая физическая культура
2. Оздоровительная физическая культура
3. Оздоровительно-профилактическая физическая культура
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

6. У какого вида физической культуры основная цель - увеличение продолжительности жизни, уменьшение риска нарушения здоровья и улучшение телосложения:

1. Оздоровительно-профилактическая физическая культура
2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
3. Лечебная физическая культура
4. Гигиеническая физическая культура

7. Какой принцип оздоровительной физической культуры основан на выборе тренирующих воздействий и их организации с учетом моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма:

1. Принцип оздоровительной последовательности
2. Принцип «не навреди»
3. Принцип моторной целесообразности
4. Принцип биологической целесообразности

8. Основной обмен — это количество энергии, затрачиваемое организмом в полном покое через 12 —16 ч после еды при температуре окружающей среды 16 — 20 °С. У взрослого человека он составляет в среднем:

1. 1 ккал на 1 кг массы тела в 1 ч и достигает 1300 — 1800 ккал в сутки
2. 1 ккал на 0,8 кг массы тела в 1 ч и достигает 1100 — 1400 ккал в сутки
3. 1 ккал на 1,2 кг массы тела в 2 ч и достигает 900 — 1100 ккал в сутки
4. 1 ккал на 1 кг массы тела в 0,5 ч и достигает 1700 — 2200 ккал в сутки.

9. Наука, которая изучает особенности опорно-двигательного аппарата человека, рассматривает состав, структуру движений тела и его частей в пространстве и во времени в физических упражнениях:

1. Биохимия
2. Биомеханика
3. Биофизика
4. Биометрика

10. Сложившаяся привычная поза человека, сохраняемая при определенных условиях это:

1. Биомеханика осанки
2. Биофизика осанки
3. Биометрика тела
4. Биодинамика осанки

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

Примерные вопросы и задания к экзамену

3 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету

1. Характеристика стадий развития и целей физической культуры.
2. Сущность физической культуры (3 аспекта в понимании физической культуры).
3. Характеристика ценностей в сфере физической культуры.
4. Элементы физической культуры личности.
5. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека.
6. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
7. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры», «спорт».
8. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.
9. Этапы развития научно-теоретического знания о физической культуре в нашей стране.
10. Характеристика основных аспектов знания о физической культуре.
11. Теория физической культуры как научная дисциплина.
12. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее ведущая роль в системе подготовки педагога по физической культуре.
13. Компоненты системы физической культуры и их характеристика.
14. Особенности спорта.
15. Социальные функции спорта.
16. Адаптивная физическая культура и ее характеристика.
17. Общекультурные функции физической культуры.
18. Специфические функции физической культуры.
19. Исходные основы системы физической культуры и их характеристика.
20. Цель и задачи системы физической культуры

4 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету

21. Понятие о принципах и их значение в сфере физической культуры.
22. Характеристика принципов: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
23. Характеристика основных понятий «физическое упражнение», «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».

24. Состав средств физической культуры и их характеристика.
25. Характерные признаки физического упражнения и обоснование физического упражнения как основного средства физической культуры.
26. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
27. Содержание и форма физических упражнений.
28. Понятие о технике физического упражнения, характеристика персональной и типовой индивидуализации техники, части техники и фазы физического упражнения.
29. Пространственные характеристики техники движения.
30. Пространственно-временные характеристики техники движения.
31. Временные характеристики техники движения.
32. Динамические и ритмические характеристики техники движения.
33. Педагогические критерии эффективности техники.
34. Качественные характеристики двигательных действий.
35. Эффекты упражнения и их характеристика.
36. Понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, компоненты.
37. Закономерности реакции организма на физические нагрузки.
38. Виды нагрузки и их характеристика.
39. Классификация нагрузок в зависимости от педагогических задач.
40. Параметры объема и интенсивности в отдельном упражнении.
41. Понятие о зонах мощности, соотношение объема и интенсивности нагрузки, разновидности и интервалы отдыха.
42. Приемы изменения нагрузки.
43. Классификации физических упражнений.
44. Реализация принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
45. Реализация принципа наглядности на занятиях физическими упражнениями.
46. Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях физическими упражнениями.
47. Реализация принципа систематичности на занятиях физическими упражнениями.
48. Реализация принципа прочности и прогрессирования на занятиях физическими упражнениями.
49. Общая характеристика принципа непрерывности.
50. Общая характеристика принципа прогрессирования воздействий.

5 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к экзамену

51. Общая характеристика принципа цикличности.
52. Общая характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия.
53. Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».
54. Общая характеристика методов, применяемых в физической культуре (классификация, требования к выбору применения).
55. Характеристика соревновательного метода.
56. Характеристика игрового метода.
57. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).
58. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.
59. Характеристика метода равномерного упражнения.
60. Характеристика метода переменного упражнения.
61. Характеристика метода повторного упражнения.

62. Характеристика метода интервального упражнения.
63. Характеристика методов наглядного воздействия.
64. Характеристика методов словесного воздействия.
65. Круговая тренировка, ее характеристика.
66. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.
67. Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения».
68. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности).
69. Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка, значение и классификация двигательных навыков).
70. Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос).
71. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика этапов обучения.
72. Способы предупреждения и исправления ошибок.
73. Характеристика понятий «двигательные», «физические», «спортивные» способности и «двигательные» качества. Закономерности развития физических способностей.
74. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития).
75. Задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика. Тестирование силовых способностей.
76. Развитие скоростно-силовых способностей (определение, отличительные черты скоростно-силовых способностей, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления скоростно-силовых способностей, формы их проявления, основные требования к упражнениям и условиям их выполнения, возрастная динамика развития). Тестирование скоростно-силовых способностей.
77. Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательных реакций).
78. Методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления. Тестирование скоростных способностей.
79. Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития).
80. Задачи, средства, методы развития выносливости. Тестирование выносливости.
81. Развитие координационных способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, задачи и средства).
82. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей, методика развития ловкости, возрастная динамика развития. Тестирование ловкости.
83. Способность поддерживать равновесие (виды, методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование способности поддерживать равновесие.
84. Способность к рациональному мышечному расслаблению (методические приемы, возрастная динамика развития), способность дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений (методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование координационных способностей.
85. Развитие гибкости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления, виды, возрастная динамика развития. Тестирование гибкости.

86. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания.
87. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы).
88. Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы).
89. Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, методы, средства).
90. Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).
91. Планирование учебной работы по предмету «физическая культура» в школе. Характеристика годового и четвертного планов учебной работы по физической культуре в школе.
92. Конспект урока (значение, разработка содержания, оформление).
93. Формы организации занятий по физической культуре детей школьного возраста.
94. Урок как основная форма организации учебной работы по физической культуре в школе.
95. Характеристика урочных форм занятий по физической культуре в школе.
96. Классификация уроков физической культуры.
97. Особенности физического воспитания учащихся специальной медицинской группы.
98. Оценка состояния здоровья школьников и контроль за его динамикой учителем.
99. Контроль за результатами учебно-познавательной деятельности школьников.
100. Педагогические требования к контролю и оценке успеваемости. Виды и приемы оценки образовательной деятельности.
101. Тестирование как метод исследования в физической культуре.
102. Физическое воспитание учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.
103. Личностные, предметные и метапредметные связи при планировании содержания уроков по физической культуре.
104. Организация образовательного процесса по физической культуре, определяемая ФГОС общего образования.
105. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием дистанционных технологий.

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижений компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений	Не зачтено	менее 50

	учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.		
--	---	--	--

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен.

Шкала оценивания для экзамена:

Уровни освоения индикаторов в достижении компетенций	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: ОПК-5, ИОПК 5.1, ИОПК 5.2, ИОПК 5.3, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3

Время выполнения заданий: не более 30 минут

ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ИОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Практическое задание 1. Составить план внеурочного мероприятия «Веселые старты» для обучающихся 4 класса, направленного на успешное взаимодействие участников образовательного процесса.
ИОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.	Практическое задание 2. Охарактеризовать и перечислить словесные методы на уроках физической культуры в начальной школе. Определить выдвигаемые требования к словесным методам.
ИОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Практическое задание 3. Перечислить правила разрешения конфликтов в начальной школе (не менее 3).

Ключ к практическому заданию

Ключ к практическому заданию 1.

Типовой план внеурочного мероприятия «Веселые старты»:

1. Подготовительный этап. Разработка сценария. Заданий, эстафет. Подготовка спортивного инвентаря. Объявление о мероприятии.
2. Организационный этап. Проведение веселых стартов. Вводная часть. Основная часть. Интерактивная лекция с использованием технологий ИКТ. Объяснение заданий эстафет постпредством интерактивной доски. Эстафеты должны быть подобраны в соответствии с требованием взаимодействия участников образовательного процесса.

Выполнение эстафет (примерные задания эстафет: парный челночный бег; бег с мячом; передача мяча над головой; попадание мячом в щит; парные и групповые эстафетные виды). Решение интерактивных заданий эстафетной команды. Подведение итогов после каждого конкурса (качественное и количественное).

3. Заключительный этап. Общее подведение итогов мероприятия. Награждение победителей.

Ключ к практическому заданию 2.

В словесных методах на уроках физической культуры используются: объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов; пояснения и комментарии при выполнении обучающихся отдельных элементов двигательных действий для исправления ошибок и неточностей.

Главные требования словесных методов: конкретность и точность пояснений; соответствие этическим, коммуникативным, речевым и языковым нормами.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации обучающихся на освоение данного материала. Лекции проводятся при сообщении теоретических сведений.

Для повышения активности деятельности обучающихся на занятиях физической культуры применяются следующие словесные методы:

- команды: для перестроений и построений, движений по залу;
- указания (методические и организационные);
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Ключ к практическому заданию 3.

Типовые правила разрешения конфликтов в начальной школе:

1. Погасить конфликт, т. е. перевести отношение его участников на уровень, взаимоприемлемый для обеих сторон, переключить внимание с аффективно-напряженных отношений в сферу деловых, учебных.
2. Конфликт в педагогической деятельности легче предупредить, чем успешно разрешить.
3. Конфликты надо решать без задержек, пусть и на частично приемлемой платформе, но открывающей дорогу совместным позитивным действиям.

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: ПК-1: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.

Время выполнения заданий: 20 минут

ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ИПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Практическое задание 1: Ситуационная задача. Составить алгоритм действия при организации похода выходного дня с детьми старшего дошкольного возраста и национальности.
ИПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Практическое задание 2: Составить алгоритм действия при организации спортивного соревнования «Папа, мама и я» с детьми среднего дошкольного возраста.
ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных	Практическое задание 3: Составить алгоритм действия при организации

занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	подготовки и выполнения тестирования ГТО с детьми старшего дошкольного возраста.
--	--

Ключ к практическому заданию 1:

Алгоритм действия
<ol style="list-style-type: none"> 1. Согласовать с администрацией школы (завуч или зам.директора). 2. Определить и проверить туристический маршрут. 3. Провести родительское собрание. Назначить ответственных лиц (минимально 4-х родителей для сопровождения детей) 4. Согласовать список с медицинским работником школы. 5. Оформить документацию (план похода): <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности; - Физкультурно-оздоровительная программа; - Программа питания; - Программа передвижения; 6. Согласовать с администрацией школы (завуч или зам.директора).

Ключ к практическому заданию 2:

Алгоритм действия
<ol style="list-style-type: none"> 1. Построить команды и заслушать мнения капитанов команд участников «Папа, мама и я» 2. Провести анонс правил соревнований для команд «Папа, мама и я» 3. Провести детальный разбор конфликтной спортивной ситуации по правилам. 4. Произвести при необходимости перерасчет очков по данной спортивной ситуации «Папа, мама и я» 5. Обоснованно на основе отчета в устной и письменной форме показать результаты капитанам и представителям команд. 6. Объявить окончательные результаты командам и их представителям с приложением соответствующей документации. 7. Представить отчет о результатах проведения апелляции главному судье и секретарю соревнований «Папа, мама и я»

Ключ к практическому заданию 3:

Алгоритм действия
<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести анонс правил выполнения тестирования ГТО 2. Провести детальный разбор выполнения ГТО.. 3. Оформить документацию по ответу на протест или апелляцию по тестированию ГТО 4. Произвести при необходимости перерасчет очков по данной спортивной ситуации. 5. Обоснованно на основе отчета в устной и письменной форме показать результаты капитанам и представителям команд. 6. Объявить окончательные результаты командам и их представителям с приложением соответствующей документации. 7. Представить отчет о результатах проведения апелляции главному судье и секретарю соревнований по реализации ГТО

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
 - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
 - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции(ий) и индикатора(ов) достижения компетенции(ий)

Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенции	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции(ий) и индикатора(ов) достижения компетенции(ий) (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку

«неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.