

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО)
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Теория и методика обучения физической культуре

Составитель
Согласовано с работодателями

Александрова С.Е.
Слободяник В.В., директор ГБУ ДО
Астраханской области «Спортивная
школа водных видов спорта им. Б.Н.
Скокова»,
Пилюгина Е.И, заместитель директора
по воспитанию МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 4»
49.02.01 Физическая культура
педагог по физической культуре и спорту

Наименование специальности
Квалификация выпускника

Форма обучения
Год приема (курс)

очная
2027 (I курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
- 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**
- 4.Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины**

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины: *Теория и методика обучения физической культуре.*

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код компетенции	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины (учебной дисциплины)		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 2.2 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	–систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта; – изучения профессиональной литературы, – проведения самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	– осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; – использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.	– истории становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры
ПК 2.3 Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	– владеть навыками работы с историческими источниками, документами и исследованиями; – методами историко-педагогического анализа; – способами применения исторических знаний в учебной и практической спортивной деятельности.	– анализировать исторические факты и процессы, влияющие на развитие спорта и физкультуры; – сопоставлять различные исторические модели физического воспитания; – делать обоснованные выводы о тенденциях развития физической	– основные исторические этапы развития физической культуры; – ключевые спортивные реформы и их влияние на общество; – историю Олимпийских игр и принципы олимпизма.

		культуры.	
--	--	-----------	--

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта (только для учебной дисциплины), умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У.1 Обосновать содержание дисциплины для конкретного образовательного учреждения;	Опрос	
У.2 Осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам дисциплины;	Опрос	
У.3 Разработать документы перспективного (годового), оперативного (семестр, триместр, четверть) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по дисциплине;	Практическая работа	Контрольная работа
У.4 Определять наиболее характерные для всего класса ошибки усвоения двигательного действия на уроке;	Работа над ошибками Урок-беседа	
У5. Находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия;	Устный опрос	
У.6 Обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке;		
У.7 Обеспечить взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в процессе урока физической культуры;	Урок-беседа	
У.8 Активизировать деятельность учащихся на уроке;		

У.9 Выполнять контрольные функции в процессе урока после завершения изучения темы (раздела), четверти (семестра, триместра) и учебного года;	Тест	
У.10 Организационно завершить урок;		
У.11 Оказать первую доврачебную медицинскую помощь учащимся при травмах и других непредвиденных чрезвычайных ситуациях;	Презентация	
У.12 Выявлять позитивные и негативные стороны своей педагогической деятельности в каждом из технологических циклов, и их причины;		
У.13 Использовать элементы исследовательской работы в процессе преподавания данной дисциплины.		Контрольная работа
3.1. Роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;	Презентация	
3.2 Современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов;		
3.3 Знать специфику содержания образования по дисциплине «Физическая культура», принципы и подходы к его построению, многообразие профессионально-образовательных программ;	Сообщение, опрос	
3.4 Основы информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях общего среднего образования различных типов;	Тест, сообщение	Контрольная работа
3.5 Единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по дисциплине;		
3.6 Знать структуру научно-методических основ данной дисциплины;	Тест,опрос	

3.7 Сущность образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной и воспитательно-развивающей направленности содержания и методов преподавания дисциплины в их взаимосвязи и единстве;		
3.8 Возрастные закономерности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности учащихся;		
3.9 Цель, задачи и содержание школьной физической культуры как элемент педагогической системы учебной дисциплины ;		
3.10 Знать теорию и методику урока физической культуры;		
3.11 Методы и средства регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры.		Экзамен

4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины

Устный опрос

Основной понятийный аппарат физической культуры включает понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие» и «физическое совершенство», а также «физические упражнения» и «физическая подготовка». **Физическая культура** — это наиболее общее понятие, обозначающее процесс целесообразной двигательной деятельности для оптимизации здоровья, а **физические упражнения** — её основное средство.

Основные понятия

- Физическая культура-
- Физическое воспитание-
- Спорт-.
- Физическое развитие-
- Физическое совершенство-
- Физическая подготовка-
- Физические упражнения-

(Лекция № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента...)

Оценка «отлично» 7 правильных ответов или 80-100% из всех предложенных понятий;

Оценка «хорошо» 5 правильных ответов или 60-79% из всех предложенных понятий;

Оценка «удовлетворительно» 3 правильный ответ или 40-59% из всех предложенных понятий;

Оценка «неудовлетворительно» 2 правильных ответов или 0-39% из всех предложенных понятий;

Устный опрос

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы (режим дня, гигиена тела). Методы физического воспитания включают общепедагогические методы (убеждение, пример, поощрение) и специфические методы, основанные на двигательной активности (игровой, соревновательный, регламентированного упражнения). К принципам физического воспитания относятся сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность, а также постепенное повышение требований.

Средства физического воспитания

Методы физического воспитания

Специфические (двигательные):

Принципы физического воспитания

Оценка «отлично» правильный ответ или 80-100% из 1 предложенного вопроса;

Оценка «хорошо» если ответ правильный но не полный или 60-79% из предложенного вопроса;

Оценка «удовлетворительно» если ответ не полный и с наводящими вопросами или 40-59% из предложенного вопроса;

Оценка «неудовлетворительно» если нет внятного ответа на поставленный вопрос или 0-39% ;

Контрольная работа

План урока/занятия: Конкретный документ, определяющий цели, задачи, содержание, ход и методы проведения отдельного занятия. Он включает в себя:

Цели: Чего нужно достичь на уроке (например, изучить новую тему, закрепить материал, провести контроль знаний).

Задачи: Конкретные действия, которые помогут достичь цели.

Содержание: Основные понятия, факты, примеры, которые будут рассмотрены.

Формы организации: Лекция, беседа, самостоятельная работа, лабораторная работа, дискуссия и т.д.

Оценочные материалы: Какие методы контроля будут использоваться для оценки знаний и навыков учащихся.

Оценка «отлично» ставится если правильно соблюденны и выполнены все пункты работы ; 80-100%

Оценка «хорошо» ставится если есть небольшие недочеты; 60-79%

Оценка «удовлетворительно» ставится если ответ не полностью выполнена на 40-59% ;

Оценка «неудовлетворительно» если работа не выполнена или 0-39% ;

Работа над ошибками (Беседа)

Для определения типичных ошибок усвоения двигательного действия на уроке необходимо провести наблюдение за выполнением движения всем классом, а затем проанализировать технику выполнения у группы учащихся, обращая внимание на наиболее частые несоответствия правильному образцу. Ошибки могут быть грубыми (искажающими основу техники), значительными и незначительными, стабильными и нестабильными. Чтобы выявить общие для класса ошибки, нужно проанализировать, в каких элементах техники, на каком этапе освоения движения возникают наибольшие трудности у большинства учеников.

Устный опрос

Для предупреждения ошибок используются методы целостного и расчлененного освоения действия, а для их исправления — немедленная корректирующая обратная связь, метод строго регламентированных упражнений и анализ ошибок. Цель — сформировать правильную технику, избегая или быстро исправляя некорректные движения.

Методы предупреждения ошибок

- **Метод _____ :** - Сложное действие разбивается на фазы или элементы, которые изучаются поочередно, а затем соединяются в единое целое. Подходит для начального этапа освоения, особенно сложных движений.

- **Метод _____**: Движение осваивается сразу целиком, в полной его структуре. Может применяться на любом этапе обучения.
- _____: Разделение сложного действия на более простые этапы, с постепенным добавлением новых элементов.

Методы исправления ошибок

- _____: Обучающийся получает информацию об ошибке сразу же после ее совершения, что помогает быстро осознать и исправить ее.
- **Метод _____** - Использование упражнений с четко заданной программой движений, точной нагрузкой, интервалами отдыха и вспомогательными средствами для коррекции и контроля.
- _____ - Ошибки можно классифицировать по степени их грубости (грубые, значительные, незначительные), стабильности (стабильные, нестабильные) и типу (типичные, нетипичные). Это помогает выявить наиболее важные проблемы для исправления.
- **Метод _____** - Использование демонстраций (собственных или видео), а также других вспомогательных средств, чтобы показать правильное выполнение.

Оценка «отлично» 7 правильных ответов или 80-100% из все предложенные определения;

Оценка «хорошо» 5 правильных ответов или 60-79% из все предложенные определения;

Оценка «удовлетворительно» 3 правильных ответа или 40-59% из все предложенные определения;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

Урок – беседа

Для обеспечения взаимосвязи образовательных и воспитательных задач на уроке физкультуры необходимо интегрировать обучение двигательным навыкам и знаниям с формированием положительного отношения к занятиям, дисциплины, воли и потребности в регулярной физической активности. Это достигается через:

Обучение и воспитание одновременно: При объяснении нового движения акцентировать внимание не только на технике его выполнения, но и на том, как это движение способствует развитию выносливости или других качеств.

Связь теории и практики: Объяснять, почему определенные упражнения важны для здоровья или развития (образовательная задача), и тут же демонстрировать их выполнение и предлагать практиковать (воспитательная задача).

Создание положительного эмоционального фона: Поощрять детей, делать занятия интересными, чтобы вызвать положительные эмоции и стремление заниматься физической активностью в целом.

Формирование дисциплины и самоорганизации: Привлекать учеников к самостоятельному выполнению упражнений, соблюдению правил и дисциплины на уроке, а также к самоконтролю качества движений.

Развитие волевых качеств: Ставить перед учениками задачи, требующие усилий и настойчивости, и поддерживать их в преодолении трудностей, что способствует развитию выносливости и закалке характера.

Осознанное использование физических упражнений: Учить учеников самостоятельно и рационально использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни и самостоятельной двигательной деятельности

ТЕСТ

Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется:

- спорт
- физическая культура
- физическое воспитание
- физическая подготовка

Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей называется:

- физическая культура
- физическое воспитание
- физическая подготовка
- физическая рекреация

Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений, и направленная на достижение наивысших результатов, называется

- физическая культура;
- физическое воспитание;
- физическая подготовка;
- спорт.

Вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, используемый для лечения травм и их последствий называется

- двигательная реабилитация;
- физическая культура личности;
- физическая подготовка;
- физическая рекреация.

Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется

- физическая культура;
- физическое воспитание;
- физическая подготовка;
- физическая рекреация.

Движения или действия, используемые для развития физических способностей человека, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков называются

- физическая рекреация;
- физические упражнения;
- физическая подготовка;
- физическое развитие.

Главой целью физкультурного образования является

- формирование физической культуры личности;
- развитие физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование культуры здоровья.

Основное и специфическое средство формирования физической культуры личности это

- физические упражнения;
- гигиенические факторы;

- природные факторы;
- естественные силы природы.

Вспомогательными средствами формирования физической культуры личности являются (выбрать два варианта ответа):

- физические упражнения;
- гигиенические факторы;
- природные факторы;
- естественные силы природы.

Все упражнения, используемые в процессе подготовки для общей подготовки спортсмена называются:

- общеподготовительными упражнениями;
- общеразвивающими упражнениями;
- соревновательными упражнениями;
- подготовительными упражнениями.

Оценка «отлично» ставится если правильно выполнены все тесты -100%

Оценка «хорошо» ставится если допущены 2 ошибки ; 60-79%

Оценка «удовлетворительно» ставится если допущены 4 ошибки ; 50-69% ;

Оценка «неудовлетворительно» если работа выполнена на 0-49% ; 5 ошибок

Контрольная работа

Примерные темы и вопросы для контрольной работы

Теоретические основы:

Основные понятия и принципы теории и методики физического воспитания.

Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

Влияние физической активности на здоровье человека.

Методы и средства:

Основные методы развития физических качеств (например, равномерный, повторный, интервальный).

Средства физической подготовки (упражнения, гигиенические факторы, спортивная подготовка).

Способы организации занимающихся при выполнении физических упражнений (индивидуальный, групповой, фронтальный и др.).

Планирование и контроль:

Планирование занятий по физической культуре.

Виды контроля за проведением занятий: определение физической нагрузки, контрольные испытания, педагогические наблюдения.

Самоконтроль в занятиях физической культурой.

Особенности физической культуры:

Формы физической культуры (например, оздоровительная, адаптивная, рекреационная).

Разработка индивидуальной программы тренировок.

Методы восстановления после физических нагрузок.

Оценка «отлично» если к/р выполнена правильно без ошибок или с небольшими недочетами 80-100% ;

Оценка «хорошо» если в к/р допущены 3 не значительные ошибки или выполнено 60-79% ;

Оценка «удовлетворительно» если работа выполнена правильно ровно на 50%;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или выполнена на 0-39%;

Презентация

Темы презентаций:

Физическая культура как основа здоровья: Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета, долголетие.

ЗОЖ и физическая активность: Формирование привычек, борьба с вредными пристрастиями.

Спорт и здоровье детей и молодежи: Развитие физических и волевых качеств, профилактика ожирения.

Психологическое благополучие: Снятие стресса, улучшение настроения, формирование позитивного мировоззрения.

Спорт как социальный лифт: Развитие идей толерантности, сотрудничества, ответственности.

Физическая культура и нравственность: Формирование этических ценностей, духовно-нравственное развитие.

Спорт и единение наций: Международное сотрудничество и укрепление межгосударственных связей.

Роль спорта в системе образования: Физическое воспитание в школах и вузах, формирование ценностей у молодого поколения.

Экономическое развитие

Спорт и человеческий капитал: Повышение производительности труда, снижение затрат на здравоохранение.

Спортивная индустрия: Развитие бизнеса, создание рабочих мест.

Спорт и туризм: Привлечение туристов, развитие инфраструктуры.

Экономические стимулы: Государственная поддержка спорта, инвестиции в спортивные объекты.

Практические аспекты

Самоконтроль и самодисциплина: Важность самоконтроля в занятиях спортом.

Физическая культура и образ жизни: Изучение и пропаганда здорового образа жизни.

История спорта: Развитие Олимпийских игр и их значение для мирового сообщества.

Контрольные задания для текущего контроля

Опрос «Теория и методика обучения физической культуры и спорта»

1. Что такое физическая культура?
2. Что такое физическое воспитание?
3. Что такое спорт?
4. Что такое физическая рекреация?
5. Что такое двигательная реабилитация?
6. Что такое физическая подготовка?
7. Что такое физическое развитие?
8. Что такое физические упражнения?
9. Что такое система физической культуры?
10. Что такое физические упражнения?
11. Формирование физической культуры личности.
12. Современные концепции физического воспитания.
13. Классификация средств физического воспитания.
14. Физические упражнения как основное средство физического воспитания
15. Основные характеристики физических упражнений
16. Классификация физических упражнений.
17. Значение физических упражнений.
18. Вспомогательные средства физического воспитания
19. Классификация методов физического воспитания.
20. Общепедагогические методы физического воспитания: значение, характеристика, направленность, педагогические возможности

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;

Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;

Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

Устный опрос «Теория физической культуры »

1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта

2. Основные понятия теории физической культуры.
3. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
4. Тенденции формирования теории физической культуры в системе знаний о физической культуре.
5. Структура теории физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.
6. Предмет, цель, задачи и содержание учебного курса «Теория и история физической культуры и спорта», её интегрирующая роль и место в системе профессионального образования.
7. Значение теории физической культуры для студентов и выпускников образовательных учреждений физической культуры.
8. Физическая культура как предмет научного познания.
9. Методология исследований в области физической культуры.
10. Объект, предмет и задачи научного исследования в области физической культуры.
11. Классификация научных исследований.
12. Методы исследования в области физической культуры, требования к их выбору.
13. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемые в теории физической культуры: системного, комплексного, целостного, личностного, деятельностного и др.
14. Структура и логика научного исследования в области физической культуры.
15. Общая характеристика физической культуры как социальной системы.
16. Понятие о системе физ. культуры. Концептуальные основы системы физической культуры.
17. Социальная сущность физической культуры.
18. Структура физической культуры.
19. Функции физической культуры.
20. Социальные процессы и проблемы в сфере физической культуры.

Критерии оценивания

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;

Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;

Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

Словарь

1. Адаптация. Способность живого приспосабливаться к условиям внешней среды.
2. Активная гибкость. Способность выполнять движение с большой амплитудой за счет активной тяги мышц

3. Антропометрия. Измерение морфологических и функциональных признаков уровня развития организма.
4. Быстрота. Способность с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.
5. Воспитание. Навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющееся в общественной жизни.
6. Восстановление. Повышение сниженной работоспособности.
7. Выносливость. Способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.
8. Гибкость. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
9. Гимнастика. Совокупность упражнений для физического развития организма.
10. Двигательное действие. Движение или сочетание движений, необходимое для решения двигательной задачи.
11. Двигательное умение. Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составление операции и нестабильным способом решения двигательных задач.
12. Двигательный навык. Степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью.
13. Движение. Изменение положения тела, или его частей.
14. Здоровье. Правильная, нормальная деятельность живого организма.
15. Игра. Тот или иной вид, способ развлечений.
16. Интервал. Промежуток, расстояние между чем-либо (кем-либо).
17. Исходное положение. Положение тела или его частей в пространстве, необходимое для начала движения.
18. Качество. Наличие существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих один предмет или явление от других.
19. Культура. Совокупность достижений человека в производственном, общественном и умственном отношении.
20. Ловкость. Способность человека быстро овладевать новыми движениями, а также способностью перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
21. Метод. Способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи.
- 22.. Навык. Умение, созданное упражнениями, привычкой.
23. Нагрузка. Определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых объективных и субъективных трудностей.
24. Образование. Совокупность знаний, полученных специальным обучением.
25. Общая физическая подготовка. Воспитание физических способностей, не специфичных для избранного вида, но так или иначе обуславливающих успех в соревновательной деятельности.
26. Общеразвивающие упражнения. Упражнения комплексной направленности в решении задач воспитания физических качеств, обучения движением и

укрепления здоровья.

27. Определение. Объяснение (формулировка), раскрывающее, разъясняющее содержание, смысл чего-либо.
28. Отдых. Перерыв, свободное от работы время для восстановления сил.
29. Подготовка. Процесс целенаправленного воздействия на специальные способности, обеспечивающие успешность в деятельности.
30. Ритм. Чередование элементов, размеренность в развитии, в движении.

Критерии оценивания

Устный ответ терминов по словарю.

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;

Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;

Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

Oпрос

1. Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями.
2. Роль и место физической культуры в формировании различных сфер личности.
3. Активность и самостоятельность занимающихся как фактор формирования личности.
4. Задачи, содержание и пути нравственного воспитания.
5. Задачи и содержание умственного воспитания.
6. Задачи и содержание эстетического воспитания.
7. Основы методики воспитания волевых качеств личности в процессе физкультурной деятельности.
8. Самовоспитание.
9. Личность преподавателя - важный фактор воспитания занимающихся физическими упражнениями.
10. Формы построения занятий физическими упражнениями.
11. Классификация занятий урочного типа.
12. Содержание и построение занятий урочного типа.
13. Общая характеристика занятий неурочного типа.
14. Содержание урока физического воспитания. Структура урока структура (типовая), микроструктура (конкретная).
15. Классификация занятий неурочного типа.
16. Планирование в физической культуре.
17. Понятие о планировании в физической культуре.
18. Характеристика принципов планирования.
19. Виды планирования, их содержание.

20. Технология разработки документов планирования.

Критерии оценивания

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;

Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;

Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

Тест для проверки знаний обучающихся

1. Что является основной целью физической культуры?

A. Повышение уровня промышленного производства

B. Гармоничное развитие личности

C. Подготовка к олимпиадам по математике

D. Развитие музыкальных способностей

2. Как назывался главный спортивный праздник в Древней Греции?

A. Пифийские игры

B. Олимпийские игры

C. Истмийские игры

D. Немеевы игры

3. Кто считается «отцом» современных Олимпийских игр?

B. Пьер де Кубертен

A. Теодор Рузвельт

C. Арнольд Шварценеггер

D. Людовик XIV

4. Какое качество относится к физическим?

A. Терпение

B. Выносливость

C. Ответственность

D. Дисциплина

5. Что включает в себя система ГТО?

A. Только бег

B. Только военную подготовку

C. Нормативы по различным видам физической подготовки

D. Только гимнастические упражнения

6. В каком году прошли первые современные Олимпийские игры?

- A. 1896
- B. 1900
- C. 1880
- D. 1912

7. Какой древний народ первым ввёл организованные военные упражнения?

- A. Египтяне
- B. Римляне
- C. Спартанцы
- D. Персы

8. К какому разделу физической культуры относится гимнастика?

- A. Прикладные виды
- B. Игровые виды
- C. Циклические виды
- D. Единоборства

9. Какой документ регулирует работу учителей физкультуры?

- A. Семейный кодекс
- B. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)
- C. Конституция
- D. Кодекс строителя

10. Основная функция разминки — это:

- A. Поднять настроение
- B. Подготовить организм к нагрузкам
- C. Уменьшить аппетит
- D. Повысить скорость реакции

11. Какой вид спорта относится к циклическим?

- A. Футбол
- B. Баскетбол
- C. Бег
- D. Гимнастика

12. Кто из этих ученых занимался вопросами физического воспитания?

- A. Ломоносов
- B. Бехтерев
- C. Коменский
- D. Ньютон

13. Что означает термин «физическое развитие»?

- A. Рост материального благосостояния
- B. Изменение морфологических и функциональных качеств организма**
- C. Изучение строения Земли
- D. Развитие интеллектуальных способностей

14. Какой вид спорта был включён в программу первых Олимпийских игр?

- A. Плавание
- B. Теннис
- C. Метание диска**
- D. Фехтование

15. Что относится к основным методам физической тренировки?

- A. Объяснительно-иллюстративный
- B. Игровой
- C. Повторный метод**
- D. Творческий

16. Что формирует здоровый образ жизни?

- A. Только питание
- B. Только сон
- C. Комплекс привычек, укрепляющих здоровье**
- D. Только занятия спортом

17. Какое качество относится к скоростным?

- A. Быстрота реакции**
- B. Сила хвата
- C. Жизненная ёмкость лёгких
- D. Масса тела

18. Что является противопоказанием для занятий физкультурой?

- A. Хорошее настроение
- B. Тяжёлые острые заболевания**
- C. Лёгкая усталость
- D. Желание тренироваться

19. Какой древний народ считал гимнастику основой воспитания?

- A. Спартанцы**
- B. Египтяне
- C. Древние китайцы
- D. Майя

20. Что включает процесс физической подготовки?

- A. Увеличение налогов
- B. Совокупность упражнений, развивающих физические качества**
- C. Изучение истории спорта
- D. Только беговые упражнения

Критерии оценки тестирования

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

Темы сообщений

1. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат (осанка, сколиоз)
2. Гиподинамия: как бороться с "болезнью цивилизации"
3. Закаливание организма как средство укрепления здоровья
4. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
5. Влияние физической нагрузки на иммунитет
6. Физическая культура и психическое здоровье студента
7. Режим труда и отдыха, сон и биологические ритмы
8. Основы правильного питания в контексте физической активности
- 9. Самоконтроль и саморегуляция в процессе физических занятий**
10. Особенности применения физических упражнений при занятиях физической культурой
11. Техника безопасности на занятиях по физической культуре
12. Научная организация труда и физическая культура
13. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов
14. Влияние физической культуры на формирование имиджа будущих специалистов
15. Военно-прикладная физическая подготовка

Требования к сообщению

1. Сообщение не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании сообщения следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы; 3
- . Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчика и слушателей;
4. Сообщение должно быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;
5. При подготовке сообщения использовать не менее 3-х первоисточников.

Критерии оценки

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не	2	Неудовлетворительно

научным стилем.

Тест для проверки знаний обучающихся

1. Кто из мыслителей впервые ввёл понятие гармонического развития человека через движение?

- A. Сократ
- B. Аристотель
- C. Платон
- D. Гален

2. Какой документ впервые систематизировал физическое воспитание в СССР?

- A. «Положение о физическом воспитании» (1931)
- B. «Комплекс ГТО» (1930)
- C. Конституция СССР (1936)
- D. «Единая спортивная классификация»

3. Что является основным принципом тренировки в теории спорта?

- A. Случайность нагрузок
- B. Линейность прогресса
- C. Суперкомпенсация
- D. Минимизация стимулов

4. Какой вид нагрузки преимущественно развивает анаэробную мощность?

- A. Длительный бег
- B. Интервальный спринт
- C. Йога
- D. Плавание на длинные дистанции

5. Кто первым предложил идею о связи физического воспитания с умственным развитием ребёнка?

- A. Коменский
- B. Руссо
- C. Песталоцци
- D. Локк

6. Какая система гимнастики стала основой подготовки в дореволюционной России?

- A. Шведская
- B. Немецкая

С. Английская

Д. Датская

7. Какой физиолог сформулировал учение об адаптации организма к нагрузкам?

А. Павлов

В. Селье

С. Сеченов

Д. Ухтомский

8. Как называется способность организма восстанавливаться после нагрузки выше исходного уровня?

А. Катаболизм

Б. Адаптация

С. Суперкомпенсация

Д. Гипоксия

9. Какой показатель наиболее точно отражает аэробную выносливость?

А. Максимальная сила

Б. Жизненная ёмкость лёгких

С. VO₂ max

Д. Частота сердечных сокращений в покое

10. Что относится к структуре двигательного навыка?

А. Только координация

Б. Мотивация и сила

С. Ориентировочная, исполнительная и корректирующая части

Д. Только автоматизация движения

11. Какая из стадий обучения двигательному действию считается заключительной?

А. Ознакомление

Б. Первичное закрепление

С. Совершенствование

Д. Освоение теории

12. Какой вид спорта впервые появился на Олимпийских играх античности?

А. Борьба

В. Пентатлон

C. Бег на одну стадию

D. Метание копья

13. Что является основным средством физического воспитания?

A. Ритуалы

B. Трудовая деятельность

C. Физические упражнения

D. Образовательные фильмы

14. Какой фактор тренировки определяет количество выполненной работы?

A. Интенсивность

B. Плотность

C. Объём

D. Интервальность

15. С какой целью используется интервальный метод тренировки?

A. Увеличение гибкости

B. Развитие силы кисти

C. Развитие скоростной выносливости

D. Снижение массы тела

16. Что означает принцип постепенности в тренировках?

A. Случайное увеличение нагрузок

B. Плавное повышение нагрузки согласно уровню подготовленности

C. Возврат к исходному уровню работы

D. Строгое выполнение одного режима тренировок

17. К какому типу подготовки относится развитие морально-волевых качеств спортсмена?

A. Физическая подготовка

B. Техническая подготовка

C. Психологическая подготовка

D. Тактическая подготовка

18. Что является главным критерием тренированности?

A. Масса тела

B. Умение выполнять элементы

C. Стабильность функциональных показателей

D. Уровень мотивации

19. Какой древний народ развивал физическую культуру для военной подготовки и чиновничества?

- A. Индийцы
- B. Китайцы**
- C. Римляне
- D. Египтяне

20. Что относится к биомеханическим характеристикам движения?

- A. Темперамент
- B. Траектория, скорость, амплитуда движения**
- C. Организация урока
- D. Усталость после занятия

Критерии оценки тестирования

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

Вопросы к экзамену:

1. Основные понятия теории и методики обучения дисциплине "Физическая культура", методика обучения, дидактика дисциплины, дидактические основы, физкультурное образование.
2. Общая характеристика содержания теории и методики обучения дисциплине "Физическая культура"
3. Физическое воспитание как компонент содержания общего образования и дисциплины - основная форма его организации в школах и других типах учебных заведений учреждений общего образования.
4. Современное состояние учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательной школе, оценка его результативности.
5. Факторы, обуславливающие необходимость модернизации педагогической системы школьной физической культуры.
6. Описание элементов, составляющих научно-теоретические основы методики предмета.
7. Обоснование места и функций элементов системы, их детерминанты, внутренняя взаимосвязь, внешнее воздействия и влияния.

8. Цель учебной дисциплины в педагогической системе дисциплины "Физическая культура", современное состояние цели дисциплины.
9. Государственный стандарт общего образования. Физическая культура - инвариативная составляющая базовой части (федеральный компонент) ФГОС РФ.
10. Структура содержания образования по физической культуре: блок, разделы, темы, учебные единицы.
11. Базовый, республиканский и местный компонент содержания образования.
12. Взаимосвязь дидактических процессов с другими элементами педагогической системы предмета. Функции дидактических процессов.
13. Дидактическое взаимодействие педагога и учащихся. Деятельность педагога и деятельность учащихся в дидактических процессах и их взаимосвязь.
14. Этапы развертывания дидактических процессов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе различной направленности.
15. Место урока в структуре дидактических процессов. Отличительные признаки урока от других форм организации занятий физической культуры в школе.
16. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроках физической культуры.
17. Части и элементы урока физической культуры, требования к современному уроку физической культуры.
18. Пути модернизации содержания образования по дисциплине. Особенности содержания образования в конкретных учреждениях с учетом специфики климатических, социальных, рельефных и др. условий мест их расположения.
19. Специфика дидактических процессов по дисциплине "Физическая культура" по сравнению с процессом обучения в спортивной тренировке.
20. Основные документы планирования и их характеристика.
21. Цели, задачи дисциплины "Физическая культура", место и значение в подготовке специалистов.
- 22/. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе.
23. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры
24. Требования к уроку физической культуры в школе
25. Методика урока физической культуры в школе.
26. Технология преподавания дисциплины "Физическая культура" в общеобразовательной школе.
27. Проблема целеполагания в теории и практике преподавания дисциплины "Физическая культура"