Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 12:39:14 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у студентов знаний о теоретических основах физической культуры, её значении и роли в жизнедеятельности человека, методах и способах физического воспитания, обучения и развития личности;
– формирование у студентов устойчивого интереса к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта;
– обучение студентов практическим навыкам организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных тренировок и соревнований.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Формирование научного мировоззрения в области физической культуры и спорта;
– Овладение системой научно-практических знаний о закономерностях функционирования организма человека в процессе физического воспитания и спортивной тренировки;
– Освоение методов и приёмов педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
– Развитие профессионально значимых качеств личности будущего специалиста в области физической культуры и спорта.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Педагогика;
– Психология;
– Ознакомительная практика.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Теория и методика гимнастики;
– Теория и методика плавания;
– Теория и методика лыжного спорта;
– Теория и методика стрелкового спорта;
– Теория и методика спортивного туризма;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Психодиагностика;

– Анатомия;
– Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Адаптивная физическая культура;
– Лечебная физическая культура и массаж;
– Психология физической культуры и спорта;
– Современные оздоровительные методики;
– Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Общепрофессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения
Разработка основных и дополнительных образовательных программ	ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1 Понимает методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности	– знать: методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта. – уметь: определять специфику использования информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в педагогической деятельности в в области физической культуры и спорта.
		ОПК-2.2 Анализирует требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ	– знать: требования федеральных государственных образовательных стандартов для разработки основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта. – уметь: планировать и осуществлять

			учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.
		ОПК-2.3 Участвует в разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий	– знать: компоненты основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта. – уметь: использовать информационно-коммуникационные технологии для создания учебных материалов, планирования занятий и организации учебного процесса.

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры. – уметь: анализировать структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: требования федеральных государственных образовательных стандартов в области физической культуры и спорта. – уметь: осуществлять отбор учебного содержания предметной области физической культуры

			для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий по предметной области физической культуры. – уметь: применять современные методы и технологии обучения при разработке учебных занятий по предметной области физической культуры.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: методики определения возможностей различных видов деятельности ребенка. – уметь: участвовать в разработке и реализации воспитательных программ по предметной области физической культуры, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели по предметной области физической культуры. – уметь: достигать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры.
	ПК-3: Способен формировать развивающую	ПК-3.2 Использует образовательный потенциал	– знать: особенности социокультурной среды региона.

	образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во внеурочной деятельности	– уметь: применять ресурсы региона для обогащения учебного процесса в преподавании физической культуры.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	– знать: средства и методы физической подготовленности. – уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения полноценной социальной деятельности.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	– знать: особенности применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности. – уметь: использовать оптимальные физические упражнения и тренировки для поддержания здоровья и активности человека в условиях конкретной профессии.

		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности. – уметь: проводить регулярную оценку своего состояния здоровья и физической формы, определять необходимость корректировки тренировочного процесса или режима работы.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***1 сессия / 3 курс***	***2 сессия / 3 курс***	***3 сессия / 3 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*	*экзамен, зачет с оценкой по КР*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***252***	*36*	*72*	*144*
	зачетных единиц	***7***	*1*	*2*	*4*
Лекции, *академ. час.*		***4***	*2*	*2*	*0*
в форме практической		***0***	*0*	*0*	*0*

подготовки				
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***8***	*0*	*4*	*4*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа, *академ. час.*	***36***	*0*	*0*	*36*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***186***	*34*	*57*	*95*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***18***	*0*	*9*	*9*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Введение в теорию и методику физической культуры и спорта;

Тема 1.1 Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования. (Появления опыта направленного воздействия упражнений на человека. Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни);

Тема 1.2 Физическая культура как социальная система. (Цель, задачи, общие принципы. Ведущая роль ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту);

Тема 1.3 Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта (Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов,

методов и форм организации воспитательной работы, с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей в спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя как фактор воспитания);

Раздел 2 Средства и методы формирования физической культуры личности;

Тема 2.1 Средства и методы физического воспитания и спорта (Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений);

Тема 2.2 Характеристика техники физических упражнений (Понятие техники: стартовая, типовая, персональная индивидуализация техники. Части техники физических упражнений и как благодинамическая структура; фазы физических упражнений; критерии оценки эффективности техники. Двигательное действие как система. Образцовая техника, индивидуальная техника, фазы техники подготовительная, основная, заключительная. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники);

Раздел 3 Формы построения занятий физическими упражнениями;

Тема 3.1 Внеклассные формы организации физического воспитания (Физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, физкультминутки, спортивные секции в структуре физического воспитания в общеобразовательной школе);

Тема 3.2 Формирование профессионализма педагога специалиста по физической культуре и спорту (Сущность профессионализма. Акмелогия - наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту Стандарты физкультурного профессионального образования. Характеристика учебных планов и программ);

Тема 3.3 Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры (Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания);

Раздел 4 Общая характеристика физических способностей (.);

Тема 4.1 Понятие о физических способностях, основные формы их проявления (Перечень разных подходов к определению понятия "физические способности. Основные физические способности. Собственно-силовые способности человека);

Тема 4.2 Основные закономерности развития физических способностей (Закономерности, направленные на развитие всех физических способностей. Движения - ведущий фактор развития физических способностей. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности. Этапность развития физических способностей);

Раздел 5 Планирование и контроль в процессе физического воспитания;

Тема 5.1 Планирование учебной работы (Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации -сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта);

Тема 5.2 Методика уроков физической культуры в специальных медицинских группах (Специальная медицинская группа А и медицинская группа Б. Подбор методов и средств для занятий в специальных группах. Контроль за изменением состояния здоровья. обучение учащихся видам самоконтроля; текущая оценка успеваемости. Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем);

Тема 5.3 Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий (Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый);

Раздел 6 Методические принципы занятий физическими упражнениями;

Тема 6.1 Содержание и характеристика методических принципов (Основные компоненты методических принципов, которыми необходимо руководствоваться преподавателю физической культуры (тренеру) решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Характеристика этих принципов);

Тема 6.2 Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями (Принципы, входящие в унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями. Характеристика принципов, содержание

требований принципов и их взаимосвязи с особенностями построения и технологией управления).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	0.5	
Раздел 2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	0.5	
Раздел 3.	Формы построения занятий физическими упражнениями	0.5	
Раздел 4.	Общая характеристика физических способностей	0.5	
Раздел 5.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	1	
Раздел 6.	Методические принципы занятий физическими упражнениями	1	
Итого:		**4**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	1	
Раздел 2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	2	
Раздел 3.	Формы построения занятий физическими упражнениями	1	
Раздел 4.	Общая характеристика физических способностей	2	
Раздел 5.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	2	

Итого:	**8**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 5; Раздел 6.	1.Роль физического воспитания в формировании личности ребенка 2.Пути повышения двигательной активности в режиме дня школьника 3.Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе 4.Характеристика методов физического воспитания 5.Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе 6.Организация, планирование и методика проведения занятий по физической культуре с учащимися школ-интернатов и детских домов 7.Организация физкультурно-спортивных мероприятий в школе. 8.Основные средства и методические закономерности развития физических качеств 9.Основы здорового образа жизни молодежи 10.Роль и значение профессионально-прикладной физической	36	

	подготовки в профилактике утомления 11.Методические приемы формирования физической активности детей младшего школьного возраста в домашних условиях 12.Планирование и контроль в физическом воспитании 13.Формирование физической культуры личности. 14.Особенности планирования и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта». 15.Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. 16.Физкультурно-оздоровительная работа в летних и зимних оздоровительных лагерях 17.Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в специальной медицинской группе. 18.Формы пропаганды физической культуры в школе. 19.Формы физического воспитания в семье. 20.Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании. 21.Равновесие и методика его направленного развития в физическом воспитании 22.Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании 23.Силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании 24.Скоростные способности и методика их направленного развития в		

	физическом воспитании 25.Выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании 26.Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании 27.Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий 28.Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями 29. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям в физическом воспитании. 30.Физическая культура как средство физического воспитания и оздоровления населения. 31. Методика обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания. 32.Спортивная тренировка как вид педагогической деятельности. 33.Особенности организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий. 34.Методы контроля и оценки эффективности занятий физической культурой.		
Итого:		**36**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение	10	

	теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.		
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию; 5. Прохождение тестирования.	20	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию; 5. Прохождение тестирования.	30	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию; 5. Прохождение тестирования.	31	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	47	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Прохождение тестирования.	48	

Курсовая работа	*Выполнение курсовой работы*	36	0
Контроль	*Подготовка к экзамену (8 сессия)*	9	
Контроль	*Подготовка к экзамену (9 сессия)*	9	
Итого:		**240**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 2.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Контрольная работа; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Контрольная работа; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Контрольная работа; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 5.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Оценивание этапов выполнения курсовой работы; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 6.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Оценивание этапов выполнения курсовой работы; 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 3. Тестовые задания
Курсовая работа.	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3;	1. Вопросы к защите курсовой работы

	УК-7	
Экзамен (8 сессия).	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Экзамен на основе результатов текущего контроля
Экзамен (9 сессия).	ОПК-2; ПК-1; ПК-2; ПК-3; УК-7	1. Экзамен на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 30 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – контрольная работа; наблюдение за работой на практическом занятии; оценивание этапов выполнения курсовой работы; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию этапов выполнения курсовой работы

Курсовая работа – конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве, а также уровень сформированности аналитических, исследовательских умений, умений практического и творческого мышления.

Оценивание этапов выполнения курсовой работы проводится в рамках текущей аттестации (три раза в семестр) в соответствии с графиком выполнения курсовой работы по учебной дисциплине. Результаты аттестации обучающихся по выполнению ими курсовой работы оцениваются руководителями в процентах от общего объема

выполненной работы. Сроки выполнения курсовой работы устанавливаются кафедрой в графике выполнения курсовой работы. График выполнения курсовой работы выдается старостам групп в начале каждого семестра.

Критерии оценки % выполнения курсовой работы

Этап работы	% выполнения	Форма отчетности
1. Организационный	10	Выбор темы курсовой работы и ее согласование с руководителем. Составление графика выполнения работы
2. Исследовательский	20	Составление первоначальной структуры работы.
	35	Подбор, изучение и анализ содержания источников по теме работы.
	70	Анализ и распределение собранного материала в соответствии со структурой курсовой работы.
3. Подготовка и оформление работы	100	Окончательный вариант работы

Критерии оценки курсовой работы

Критерии оценки выполнения курсовой работы	Оценка
Задание выполнено полностью: цель достигнута; основные понятия выделены; имеются в наличии схемы, графическое выделение особо значимой информации; все выводы и рекомендации обоснованы, работа тщательно вычитана, отсутствуют грамматические и стилистические ошибки, работа выполнена в полном объёме; процент выполнения задания соответствует плановому.	отлично
Задание выполнено: цель выполнения достигнута; наличие правильных эталонных ответов; однако работа выполнена не в полном объёме, имеются единичные опечатки, орфографические, пунктуационные, грамматические, стилистические ошибки; график выполнения задания нарушен на 10 – 20 %.	хорошо
Задание выполнено частично: цель выполнения достигнута не полностью; многочисленные ошибки снижают качество выполненной работы; работа представлена с отклонением от запланированного срока на 50 %.	удовлетворительно
Задание не выполнено, цель работы не достигнута.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию контрольной работы

Контрольная работа – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без

непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки контрольной работы

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие

Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.5 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: курсовая работа; экзамен (8 сессия); экзамен (9 сессия).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к защите курсовой работы; экзамен на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на защите курсовой работы

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к выполнению и защите курсовой работы: соблюдены требования к внешнему оформлению, последовательно изложен материал; при защите обучающийся демонстрирует умения применять теоретические знания основной и дополнительной литературы, может показать и объяснить применение технологических решений, использованных в курсовой работе; даны правильные ответы на вопросы, заданные в процессе защиты курсовой работы.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если основные требования к выполнению и защите курсовой работы выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в решениях, имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите курсовой работы даны неполные ответы.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к

Оценка	Требования к знаниям
	выполнению и защите курсовой работы. В частности: задача решена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании и оформлении; при ответе на дополнительные вопросы на защите курсовой работы обучающийся показывает знания только основного материала, испытывает затруднения при объяснении выбранных решений.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если задача решена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании и при оформлении или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты курсовой работы обучающийся обнаруживает существенное непонимание проблемы.

Если допущены существенные недостатки в оформлении курсовой работы, опущен или не написан какой-либо раздел, имеются отступления от задания на курсовую работу, то такая курсовая работа возвращается обучающемуся на доработку.

13.3 Оценивание обучающегося на экзамене (8 сессия)

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четно и логично излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 4,5 баллов, выполнил все практические задания, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 3,5 баллов, выполнил более 80% практических заданий и посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускал неточности при изложении ответов на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 2,5 баллов, выполнил менее 60% практических заданий и посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он неудовлетворительно отвечал, допускал серьезные ошибки при ответе на

Оценка	Требования к знаниям
	устные вопросы при опросах, не подтвердил освоение программного материала и выполнил тестовые задания на среднюю оценку ниже 2,5 баллов, выполнил менее 60% практических заданий и посещал менее 40% аудиторных занятий.

13.4 Оценивание обучающегося на экзамене (9 сессия)

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четно и логично излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 4,5 баллов, выполнил все практические задания, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 3,5 баллов, выполнил более 80% практических заданий и посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускал неточности при изложении ответов на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 2,5 баллов, выполнил менее 60% практических заданий и посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он неудовлетворительно отвечал, допускал серьезные ошибки при ответе на устные вопросы при опросах, не подтвердил освоение программного материала и выполнил тестовые задания на среднюю оценку ниже 2,5 баллов, выполнил менее 60% практических заданий и посещал менее 40% аудиторных занятий.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций / В.В. Борисова, Л.В. Руднева. – Тула : ТГПУ, 2021. – 243 с. – ISBN 978-5-6047369-6-8. – URL: https://e.lanbook.com/book/253685 (дата обращения: 15.04.2026);

2 Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: Творческие задания : учебно-методическое пособие / В.В. Борисова, Л.В. Руднева, А.В. Титова. – Тула : ТГПУ, 2021. – 81 с. – ISBN 978-5-6047369-5-1. – URL: https://e.lanbook.com/book/253709 (дата обращения: 15.04.2026);

3 Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 413 с. – ISBN 978-5-534-11125-5. – URL: https://urait.ru/bcode/541352 (дата обращения: 15.04.2026);

4 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html (дата обращения: 15.04.2026);

5 Теория и методика физической культуры : методические указания к практическим занятиям, самостоятельной работе, выполнению курсовой работы : для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки "Физическая культура" / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет, Кафедра физической культуры и спорта ; сост.: Л. В. Стройкина, Н. А. Маханькова. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2023. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrEduMethodSectionsEditionsFilesDownload.asp?lngSection=79&lngEdition=10424&lngFile=10191&strParent=LibrEduMethodSectionsEditionsFiles (дата обращения: 15.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для

авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию для выполнения курсовых работ;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите один правильный ответ:

Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

а) результаты научных исследований;

б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

в) желание заниматься физическими упражнениями.

г) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними.

2. Выберите один правильный ответ:

Педагогика – это:

а) наука о внутреннем мире человека, о взаимодействии человека с окружающим внешним миром в результате активного отражения этого мира;

б) одно из фундаментальных научных понятий, отражающее сложные и многообразные проявления внутреннего объективного мира;

в) наука о развитии и функционировании психики человека как особой формы жизнедеятельности;

г) это наука о законах воспитания и образования человека, она изучает закономерности успешной передачи социального опыта старшего поколения младшему.

3. Выберите один правильный ответ:

Функции педагогической науки:

а) контрольная, оценочная

б) практическая, нормативная

в) дидактическая; воспитательная

г) развивающая, социализирующая

4. Выберите один правильный ответ:

Понятие «Педагогика» означает:

а) учение об искусстве воспитания человека;

б) научная отрасль, изучающая формирование и развитие человеческой личности;

в) наука о воспитании и образовании личности

г) наука об обучении человека.

5. Выберите один правильный ответ:

Методы обучения-это:

а) система последовательных, взаимосвязанных действий учителя (преподавателя) и учащихся (студентов), обеспечивающих усвоение содержания образования;

б) под средством обучения понимают: материальный или

идеальный объект, который используется учителем и учащимися для усвоения знаний;

в) руководящие положения, определяющие построение учебно-воспитательного процесса, весь ход преподавания и учения;

г) элементы того или иного метода, выражающие отдельные действия учителя и учащихся в процессе обучения».

6. Выберите один правильный ответ:

В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура» в учебные планы как обязательный:

а) 1901;

б) 1910;

в) 1911;

г) 1929.

7. Выберите один правильный ответ:

Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно состоять:

а) 2-4 часа;

б) 4-7 часа;

в) 6-9 часов;

г) 8-12 часов.

8. Выберите один правильный ответ:

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) спортивная, специальная, подготовительная.

9. Выберите один правильный ответ:

Гибкость – это способность человека выполнять:

а) движения с максимальной скоростью;

б) движения с максимальным усилием;

в) сложно-координационные движения;

г) движения с большой амплитудой.

10. Выберите один правильный ответ:

Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Вопросы для проблемного обсуждения на практических работах:

1. Как появление опыта направленного воздействия упражнений на человека повлияло на развитие систем физического воспитания?
2. Какие основные концепции теории и методики физического воспитания и спорта вы знаете? Объясните каждую из них.
3. Какое влияние оказывает профессиональное физкультурное образование на развитие физической культуры в обществе?
4. Как изменилось понимание физической активности в контексте здорового стиля жизни в последние десятилетия?

Пример заданий для практических работ:

1. Исследуйте понятие «техника физических упражнений». Объясните, что это такое и почему это важно.
2. Рассмотрите различия между стартовой, типовой и персональной индивидуализацией техники. Приведите примеры каждого типа.
3. Опишите части техники физических упражнений и объясните, как они формируют благодинамическую структуру.
4. Изучите фазы физических упражнений. Объясните, как они связаны с общей структурой упражнения.
5. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

Составные части урока	Назначение

6.. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

Тип урока	Направленность (назначение) урока

2. Выполнение контрольной работы

Контрольная работа выполняется в виде в виде письменной работы и загружается обучающимся в СУО СибГИУ.

Пример тем:

1. Физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, сколиоз и пр.). Профилактика (гимнастика, двигательный режим в течение дня, массаж, самомассаж).

2. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры после перенесенного студентом заболевания (диагнозе).

3. Значение физических упражнений в реабилитации после перенесенных (студентом) различных заболеваний.

4. Формирование щадящей системы физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

5. Контроль за состоянием здоровья и интенсивности индивидуальной физической нагрузки по функциональным пробам: частоте сердечных сокращений (ЧСС), артериальному давлению, пробы Штанге и Генчи и пр.

6. Гиподинамия и ее последствия. Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамия. Утренняя гимнастика, производственная гимнастика.

7. Организация активного отдыха. Рекреационная физическая культура.

8. Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры личности студента. Значение режима и систем питания, витаминно-минерального комплекса в организации здоровьеформирующего стиля жизни.

9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

3. Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО СибГИУ.

Пример тестовых заданий (8 сессия)

1. Установите соответствие между понятиями и их определениями:

Понятие	Определение
А. Физическая культура	1. Процесс обучения двигательным

	действиям и развития физических качеств
Б. Физическое воспитание	2. Социальное явление, направленное на укрепление здоровья через физические упражнения
В. Спортивная подготовка	3. Систематический процесс достижения высоких спортивных результатов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

2. Вставьте пропущенное слово:

Первые системы физического воспитания появились в _____ с целью подготовки воинов и атлетов.

3. Выберите один правильный ответ:

Профессиональное физкультурное образование в России начало активно развиваться:

а) В XVIII веке
б) В начале XX века
в) В 1990-е годы
г) В 2000-е годы

4. Установите последовательность задач физической культуры:

1) Укрепление здоровья
2) Развитие физических способностей
3) Формирование здорового образа жизни
4) Воспитание морально-волевых качеств

5. Выберите один правильный ответ:

Интегрирующая роль ТМФК заключается в:

а) Объединении знаний из медицины, педагогики и психологии
б) Разработке новых спортивных дисциплин
в) Проведении соревнований

6. Установите соответствие между принципами воспитания и их характеристиками:

Принцип	Характеристика
А. Гуманизм	1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей
Б. Индивидуализация	2. Уважение личности, отказ от

	жестких методов
В. Патриотизм	3. Воспитание любви к Родине через спорт

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Выберите один правильный ответ:
Основное средство физического воспитания – это:
а) Гигиенические процедуры
б) Физические упражнения
в) Диета

8. Установите последовательность фаз движения:
1) Основная → Подготовительная → Заключительная
2) Подготовительная → Основная → Заключительная
3) Заключительная → Основная → Подготовительная
4) Основная → Заключительная → Подготовительная

9. Выберите один правильный ответ:
Индивидуальная техника – это:
а) Стандартное выполнение упражнения
б) Адаптация техники под антропометрические особенности
в) Упрощенная форма движения

10. Установите соответствие между формами организации физического воспитания и их примерами:

Форма	Пример
А. Физкультминутка	1. «Веселые старты» для школьников
Б. День здоровья	2. Короткие упражнения во время урока
В. Спортивная секция	3. Тренировки по волейболу после уроков
Г. Физкультурный праздник	4. Школьные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

11. Выберите один правильный ответ:
Для детей с ослабленным здоровьем рекомендуются:
а) Высокоинтенсивные тренировки
б) Дозированные нагрузки с контролем пульса

в) Только теоретические занятия

12. Установите соответствие между физическими способностями и примерами упражнений:

Способность	Пример упражнения
А. Скоростная	1. Прыжки в длину с места
Б. Силовая	2. Бег на 100 метров
В. Выносливость	3. Подтягивания на перекладине
Г. Гибкость	4. Марафонский бег
Д. Координационная	5. Наклоны вперед из положения сидя
	6. Жим штанги лежа
	7. Спринтерский бег 60 метров

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

13. Выберите один правильный ответ:

Этапность развития физических способностей предполагает:

а) Одновременное развитие всех качеств

б) Последовательное совершенствование отдельных способностей

в) Отказ от силовых нагрузок

14. Установите последовательность методов обучения:

1) Показ → Объяснение → Выполнение

2) Объяснение → Показ → Выполнение

3) Выполнение → Показ → Объяснение

4) Показ → Выполнение → Объяснение

15.Выберите один правильный ответ:

Критерий эффективности техники – это:

а) Количество повторений

б) Экономичность движений

в) Вес снаряда

г) Продолжительность тренировки

16. Выберите один правильный ответ:

В какой древней цивилизации впервые появились систематизированные занятия физическими упражнениями?

а) Древний Египет

б) Древняя Греция

в) Древний Китай
г) Древний Рим

17. Выберите один правильный ответ:
Какое из перечисленных понятий является наиболее широким по значению?
а) Физическое воспитание
б) Спорт
в) Физическая культура
г) Физическая подготовка

18. Выберите один правильный ответ:
Основная цель физической культуры как социальной системы:
а) Подготовка профессиональных спортсменов
б) Формирование всесторонне развитой личности
в) Проведение спортивных соревнований
г) Развитие коммерческого спорта

19. Выберите один правильный ответ:
Интегрирующая роль ТМФК проявляется в:
а) Объединении знаний из медицины, педагогики и психологии
б) Разработке новых спортивных дисциплин
в) Организации международных соревнований
г) Создании фитнес-программ

20. Выберите один правильный ответ:
Какой принцип воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся?
а) Принцип доступности
б) Принцип индивидуализации
в) Принцип систематичности
г) Принцип наглядности

21. Выберите один правильный ответ:
Какое из перечисленных средств не относится к основным средствам физического воспитания?
а) Физические упражнения
б) Гигиенические факторы
в) Фармакологические препараты
г) Естественные силы природы

22. Выберите один правильный ответ:
Какая фаза движения является основной в технике физического упражнения?
а) Подготовительная

б) Основная
в) Заключительная
г) Вспомогательная

23. Выберите один правильный ответ:
Какая из перечисленных форм не относится к внеклассным?
а) Физкультминутка
б) Спортивная секция
в) Урок физической культуры
г) День здоровья

24. Выберите один правильный ответ:
Наука о наивысшем уровне профессионализма называется:
а) Педагогика
б) Акмеология
в) Психология
г) Методика

25. Выберите один правильный ответ:
Для детей с ослабленным здоровьем рекомендуются:
а) Высокоинтенсивные тренировки
б) Дозированные нагрузки с контролем пульса
в) Силовые упражнения с максимальными весами
г) Только теоретические занятия

26. Выберите один правильный ответ:
Какая способность проявляется в упражнениях, требующих быстрого перемещения?
а) Силовая
б) Скоростная
в) Выносливость
г) Гибкость

27. Выберите один правильный ответ:
Этапность развития физических способностей предполагает:
а) Одновременное развитие всех качеств
б) Последовательное совершенствование отдельных способностей
в) Развитие только одной способности
г) Случайный порядок развития

28. Выберите один правильный ответ:
Основной критерий эффективности техники физических упражнений:
а) Количество повторений

б) Экономичность движений
в) Вес снаряда
г) Продолжительность выполнения

29. Выберите один правильный ответ:
Какой метод обучения предполагает сначала показ упражнения, затем объяснение и только потом самостоятельное выполнение?
а) Игровой
б) Соревновательный
в) Строго регламентированного упражнения
г) Наглядный

30. Выберите один правильный ответ:
Что из перечисленного не является принципом физического воспитания?
а) Принцип сознательности
б) Принцип активности
в) Принцип коммерциализации
г) Принцип доступности

31. Вставьте пропущенное слово:
Кратковременные упражнения для снятия усталости во время урока называются _____.

32. Вставьте пропущенное слово:
Техника физических упражнений состоит из трех фаз: подготовительной, основной и _____.

33. Вставьте пропущенное слово:
Способность проявлять максимальные усилия за минимальное время называется _____.

34. Вставьте пропущенное слово:
Развитие физических способностей происходит _____ .

35. Вставьте пропущенное слово:
Основной критерий эффективности техники - _____ движений.

36. Вставьте пропущенное слово:
Процесс обучения двигательным действиям начинается с _____ упражнения.

37. Вставьте пропущенное слово:
Принцип _____ предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся.

38. Вставьте пропущенное слово:

Для детей с ослабленным здоровьем рекомендуются _____ нагрузки.

39. Вставьте пропущенное слово:

Форма организации занятий, включающая игры и эстафеты, называется _____.

40. Вставьте пропущенное слово:

Способность длительно выполнять работу без снижения эффективности называется _____.

Пример тестовых заданий (9 сессия)

1. Выберите один правильный ответ:

Какой из перечисленных элементов не является этапом планирования?

а) Постановка целей

б) Разработка содержания занятий

в) Проведение соревнований

г) Определение методов контроля

2. Вставьте пропущенное слово:

Обмен информацией между управляющей и управляемой системами называется _____.

3. Выберите один правильный ответ:

Какой вид контроля проводится в начале учебного года?

а) Текущий

б) Итоговый

в) Предварительный

г) Оперативный

4. Выберите один правильный ответ:

Какая группа включает детей с незначительными отклонениями в здоровье?

а) Специальная группа А

б) Специальная группа Б

в) Основная группа

г) Подготовительная группа

5. Вставьте пропущенное слово:

Основной метод оценки состояния учащихся в специальной

медицинской группе – _____.

6. Выберите один правильный ответ:

Какой вид контроля проводится после завершения учебного периода?

а) Предварительный

б) Текущий

в) Итоговый

г) Оперативный

7. Вставьте пропущенное слово:

Контроль, проводимый в процессе занятий, называется _____.

8. Выберите один правильный ответ:

Какой принцип предполагает постепенное увеличение нагрузки?

а) Доступности

б) Систематичности

в) Постепенности

г) Наглядности

9. Вставьте пропущенное слово:

Принцип _____ требует учета индивидуальных возможностей занимающихся.

10. Выберите один правильный ответ:

Какой принцип не относится к специфическим закономерностям ФВ?

а) Направленного воздействия

б) Сознательности

в) Адекватности нагрузки

г) Оздоровительной направленности

11. Вставьте пропущенное слово:

Принцип _____ означает соответствие нагрузки возможностям организма.

12. Выберите один правильный ответ:

Какой документ не относится к планированию?

а) Рабочая программа

б) Журнал учета

в) Конспект урока

г) Протокол соревнований

13. Вставьте пропущенное слово:

Принцип _____ предполагает регулярность занятий.

14. Выберите один правильный ответ:
Какой метод контроля не используется в СМГ?
а) Антропометрия
б) Функциональные пробы
в) Тестирование на предельные нагрузки
г) Дневник самоконтроля

15. Установите последовательность этапов планирования:
1) Определение целей и задач
2) Разработка содержания занятий
3) Подбор методов и средств
4) Составление графика контроля
5. Анализ результатов

16. Установите соответствие между видами планирования и их характеристиками:

Вид планирования	Характеристика
А. Перспективное	1. Разработка конкретного занятия
Б. Текущее	2. План на учебный год
В. Оперативное	3. План на несколько лет

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

17. Установите последовательность организации занятий в СМГ:
1) Медицинское обследование
2) Распределение по группам
3) Разработка индивидуальных программ
4) Проведение занятий
5) Контроль состояния

18. Установите соответствие между медицинскими группами и их характеристиками:

Группа	Характеристика
А. Основная	1. Временные ограничения нагрузок
Б. Подготовительная	2. Полноценные занятия без ограничений
В. Специальная	3. Значительные ограничения нагрузок

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

19. Установите последовательность видов контроля:
1) Предварительный
2) Текущий
3) Итоговый

20. Установите соответствие между видами контроля и их задачами:

Вид контроля	Задача
А. Предварительный	1. Коррекция процесса обучения
Б. Текущий	2. Определение исходного уровня
В. Итоговый	3. Оценка результатов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

21. Установите последовательность реализации принципов в обучении:
1) Принцип доступности
2) Принцип систематичности
3) Принцип постепенности
4) Принцип индивидуализации

22. Установите соответствие между принципами и их характеристиками:

Принцип	Характеристика
А. Наглядности	1. Регулярность занятий
Б. Систематичности	2. Соответствие возможностям
В. Доступности	3. Использование примеров

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

23. Установите последовательность реализации специфических принципов:
1) Принцип оздоровительной направленности
2) Принцип адекватности нагрузки
3) Принцип вариативности
4) Принцип направленного воздействия

24. Установите соответствие между принципами и их

требованиями:

Принцип	Требование
А. Оздоровительной направленности	1. Разнообразие методов
Б. Адекватности	2. Укрепление здоровья
В. Вариативности	3. Соответствие возможностям

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

25. Установите последовательность управления учебным процессом:

1) Планирование
2) Организация
3) Контроль
4) Коррекция

26. Установите соответствие между компонентами принципов и их содержанием:

Компонент	Содержание
А. Общепедагогические	1. Специфика ФВ
Б. Специфические	2. Основы обучения
В. Частные	3. Конкретные методики

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

27. Выберите правильные ответы:

Какие из перечисленных элементов являются функциями управления в физическом воспитании? (Выберите 2 варианта)

а) Целеполагание
б) Проведение соревнований
в) Контроль
г) Награждение победителей

28. Выберите один правильный ответ:

Какой вид планирования охватывает период в несколько лет?

а) Оперативное
б) Текущее
в) Перспективное
г) Ситуационное

27. Выберите правильные ответы:

Какие методы наиболее подходят для занятий в специальной медицинской группе? (Выберите 3 варианта)

а) Игровой метод

б) Метод максимальных усилий

в) Дыхательная гимнастика

г) Круговой тренировки с ограниченной нагрузкой

28. Выберите один правильный ответ:

К какой медицинской группе относятся учащиеся с временными ограничениями физических нагрузок?

а) Основная

б) Подготовительная

в) Специальная А

г) Специальная Б

29. Выберите правильные ответы:

Какие виды контроля используются в физическом воспитании? (Выберите 3 варианта)

а) Предварительный

б) Случайный

в) Текущий

г) Итоговый

30. Выберите один правильный ответ:

Какой вид контроля позволяет корректировать учебный процесс?

а) Предварительный

б) Текущий

в) Итоговый

г) Финальный

31. Выберите правильные ответы:

Какие принципы относятся к общепедагогическим? (Выберите 2 варианта)

а) Принцип сознательности

б) Принцип оздоровительной направленности

в) Принцип наглядности

г) Принцип адекватности нагрузки

32. Выберите один правильный ответ:

Какой принцип требует постепенного увеличения нагрузок

а) Принцип доступности

б) Принцип систематичности

в) Принцип постепенности

г) Принцип индивидуализации

33. Выберите правильные ответы:

Какие принципы отражают специфику физического воспитания? (Выберите 3 варианта)

а) Принцип направленного воздействия

б) Принцип оздоровительной направленности

в) Принцип вариативности

г) Принцип адекватности

34. Выберите один правильный ответ:

Какой принцип предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся?

а) Принцип индивидуализации

б) Принцип систематичности

в) Принцип наглядности

г) Принцип сознательности

35. Дополнительные тестовые задания

Какие документы используются для планирования учебного процесса? (Выберите 3 варианта)

а) Рабочая программа

б) Журнал учета

в) Конспект урока

г) Протокол соревнований

36. Выберите один правильный ответ:

Какой вид контроля проводится в начале учебного года?

а) Текущий

б) Предварительный

в) Итоговый

г) Оперативный

37. Выберите правильные ответы:

Какие требования предъявляются к планированию? (Выберите 2 варианта)

а) Реальность выполнения

б) Наличие красочных иллюстраций

в) Конкретность формулировок

г) Использование сложной терминологии

38. Выберите один правильный ответ:

Какой принцип предполагает регулярность занятий? (Выберите 1 вариант)

а) Принцип систематичности

б) Принцип доступности

в) Принцип наглядности
г) Принцип вариативности

39. Выберите правильные ответы:
Какие методы контроля используются в специальных медицинских группах? (Выберите 2 варианта)
а) Тестирование на предельных нагрузках
б) Самоконтроль
в) Функциональные пробы
г) Соревновательный метод

4 Выполнение курсовой работы

В рамках учебной дисциплины предусмотрена самостоятельная работа обучающихся, результатом выполнения которой является оформленная в соответствии с требованиями пояснительная записка курсовой работы по заданной теме.

Примерный перечень тем курсовых работ представлен в рабочей программе дисциплины. Задание и методические указания к выполнению курсовой работы размещены в СУО СибГИУ.

Перед выдачей темы курсовой работы обучающийся знакомится с графиком его выполнения и критериями оценки. Выполненная пояснительная записка курсовой работы загружается обучающимся в СУО СибГИУ.

5 Вопросы к защите курсовой работы

1 Какова цель вашей курсовой работы?
2 Какие проблемы вы рассматривали в рамках вашего исследования?
3 Какие методы исследования вы использовали?
4 Что вы можете сказать о значимости результатов вашего исследования?
5 Как бы вы применили полученные результаты на практике?
6 Какие ограничения были у вашего исследования?
7 Какие рекомендации вы можете дать для будущих исследований в этой области?
8 Были ли у вас трудности при проведении исследования? Если да, то как вы их преодолели?
9 Какие источники информации вы использовали при написании курсовой работы?
10 Какие выводы вы можете сделать на основе проведенного исследования?
11 В чём актуальность темы исследования?
12 Какие задачи вы ставили перед собой?
13 Какие методы исследования применялись?

14 Какие результаты были получены?
15 Какие выводы вы сделали?
16 Какие перспективы дальнейшего изучения темы вы видите?