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

Методика физической культуры и спортивной подготовки

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

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: 19-10-2026 12:18:33 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Формирование у студентов профессиональных компетенций в области методики физического воспитания и спортивной подготовки, позволяющих эффективно планировать, организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу с различными возрастными группами населения.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Ознакомить студентов с современными теоретическими основами методики физической культуры;
– Сформировать умения планировать, организовывать и анализировать физкультурно-спортивную деятельность;
– Развить навыки анализа и обобщения педагогического опыта в сфере физической культуры;
– Сформировать умение систематизировать педагогический опыт через изучение профессиональной литературы и практическую деятельность.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общепрофессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Учебная практика;
– Возрастная анатомия, физиология и гигиена;
– Анатомия и физиология человека;
– Теория и история физической культуры и спорта;
– Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

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

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;

– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Современные направления в спорте и физическая культура XXI века;
– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции

– ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

– ПК 2.1.: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы

– 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

– ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп

– ПК 3.2.: Проводить занятия с населением различных возрастных групп

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную деятельность. Разрабатывать методические материалы для эффективного проведения уроков и тренировок. Анализировать собственный педагогический опыт и опыт коллег в области физической культуры и спорта. Организовывать и реализовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия для различных возрастных групп населения и уровня подготовленности участников.	Основные принципы и методы организации и проведения физкультурно-спортивной работы. Методы и технологии разработки методического сопровождения учебных и тренировочных процессов. Современные педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта.

		Способы систематизации профессионального опыта в сфере физической культуры и спорта. Особенности организации занятий с разными возрастными группами населения.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие, консультация), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***3 семестр***	***4 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*	*экзамен*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***180***	*88*	*92*
Лекции, *академ. час.*	***58***	*28*	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***58***	*28*	*30*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Консультации,	***1***	*0*	*1*

академ. час.			
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***57***	*32*	*25*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***6***	*0*	*6*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретические основы методики физической культуры и спортивной подготовки (Предмет, цели и задачи дисциплины. Основные понятия и терминология. Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта. Современные тенденции развития физической культуры.);

Раздел 2 Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы (Принципы и методы планирования тренировочного процесса. Анализ эффективности физкультурно-спортивных мероприятий. Документационное обеспечение деятельности тренера и преподавателя);

Раздел 3 Методическое обеспечение занятий по физической культуре (Разработка учебно-методических материалов (планы, конспекты, программы). Использование инновационных технологий в обучении. Средства и методы контроля качества занятий.);

Раздел 4 Педагогический опыт в физической культуре и спорте (Изучение и анализ профессиональной литературы. Самоанализ и рефлексия педагогической деятельности. Обобщение передового опыта специалистов.);

Раздел 5 Организация и проведение занятий с различными возрастными группами (Особенности методики работы с детьми, подростками, взрослыми и пожилыми. Адаптация физических нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовки. Практические аспекты проведения занятий (разминка, основная часть, заминка).).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лекций**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**

Раздел 1.	Теоретические основы методики физической культуры и спортивной подготовки	4	
Раздел 2.	Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы	10	
Раздел 3.	Методическое обеспечение занятий по физической культуре	14	
Раздел 4.	Педагогический опыт в физической культуре и спорте	12	
Раздел 5.	Организация и проведение занятий с различными возрастными группами	18	
Итого:		**58**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Теоретические основы методики физической культуры и спортивной подготовки	4	
Раздел 2.	Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы	12	
Раздел 3.	Методическое обеспечение занятий по физической культуре	12	
Раздел 4.	Педагогический опыт в физической культуре и спорте	12	
Раздел 5.	Организация и проведение занятий с различными возрастными группами	18	
Итого:		**58**	**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
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**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. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	16	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка доклада; 3. Подготовка к практическому занятию.	17	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	8	
	Консультации	1	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	6	
Итого:		**64**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы)	Контролируемые компетенции	Оценочные средства

дисциплины		
Раздел 1.	ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Доклад; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 5.	ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Зачет.	ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Зачет на основе результатов текущего контроля
Экзамен.	ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 2.2.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	1. Экзамен на основе результатов тестирования

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 – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП СПО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

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 рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы 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 «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); доклад; домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

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 рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

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

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– 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.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, 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.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – 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 домашнего задания

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 умений и знаний 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 «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

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
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».

12.2.6 Рекомендации по оцениванию докладов обучающихся

Доклад обучающегося – это вид самостоятельной работы, используемый в процессе реализации контактной работы с обучающимся. В процессе подготовки доклада у обучающихся формируются умения исследовательской работы. При оценке доклада

учитываются как его содержание, форма, так и культура речи докладчика.

Подготовленные доклады по теме реферата обучающиеся делают в устной форме.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию темы доклада (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 рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость доклада, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся:

1) полно и аргументировано отвечает по теме доклада;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по источникам, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «Хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «Отлично», но отвечает недостаточно полно, затрудняется ответить на некоторые вопросы.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений рассматриваемой темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не может выстроить логичный связный рассказ по рассматриваемой теме, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

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: зачет; экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля; экзамен на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины; продемонстрировал усвоение ключевых компетенций, достаточный уровень теоретических знаний и практических навыков. В случае применения пятибалльной системы оценивания по отдельным видам учебных заданий оценка «зачтено» выставляется при получении обучающимся оценок «удовлетворительно» (3), «хорошо» (4) или «отлично» (5).
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины; продемонстрировал недостаточный уровень усвоения материала. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине. В случае применения пятибалльной системы оценивания по отдельным видам учебных заданий оценка «не зачтено» выставляется при получении обучающимся оценки «неудовлетворительно» (2).

13.3 Оценивание обучающегося на экзамене

Для тестирования используется 25 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
25	не менее 22	отлично
21	не менее 18	хорошо
17	не менее 14	удовлетворительно
13	–	неудовлетворительно

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для спо / В.В. Ягодин, З.В. Сенук. – Москва : Юрайт, 2024. – 113 с. – ISBN 978-5-534-10349-6. – URL: https://urait.ru/bcode/542058 (дата обращения: 05.06.2025);

2 Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для спо / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 230 с. – ISBN 978-5-534-15734-5. – URL: https://urait.ru/bcode/541331 (дата обращения: 05.06.2025);

3 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для спо. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 216 с. – ISBN 978-5-534-15307-1. – URL: https://urait.ru/bcode/539729 (дата обращения: 05.06.2025);

4 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2024. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: https://urait.ru/bcode/536838 (дата обращения: 05.06.2025);

5 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для спо. – Москва : Юрайт, 2024. – 441 с. – ISBN 978-5-534-05757-7. – URL: https://urait.ru/bcode/539506 (дата обращения: 05.06.2025);

6 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для спо. – Москва : Юрайт, 2024. – 254 с. – ISBN 978-5-534-05755-3. – URL: https://urait.ru/bcode/539504 (дата обращения: 05.06.2025);

7 Плавание с методикой преподавания : учебник для спо / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, И.В. Чеботарева [и др.]. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 344 с. – ISBN 978-5-534-08846-5. – URL: https://urait.ru/bcode/541028 (дата обращения: 05.06.2025).

б) дополнительная литература:

1 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для спо / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2024. – 461 с. – ISBN 978-5-534-05784-3. – URL: https://urait.ru/bcode/539515 (дата обращения: 05.06.2025);

2 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для спо / Е.В. Конеева, В.П. Овчинников, Т.Я. Кукаева [и др.]. – 3-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 344 с. – ISBN 978-5-534-18365-8. – URL: https://urait.ru/bcode/534867 (дата обращения: 05.06.2025);

3 Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для спо / В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2024. – 205 с. – ISBN 978-5-534-10885-9. – URL: https://urait.ru/bcode/542437 (дата обращения: 05.06.2025);

в) 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 : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / 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;

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.

г) 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.

д) 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 для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна;

доцент Хомичев Ян Юрьевич (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

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

1. Что понимается под термином «физическое воспитание»?
2. Что такое методика в области физической культуры?
3. Назовите основные компоненты планирования физкультурных занятий.
4. Какие виды физических упражнений вы знаете?
5. Назовите основные средства физического воспитания.
6. Какие возрастные группы населения бывают при организации занятий по физической культуре?
7. Что такое «общая физическая подготовка»?
8. Назовите основные цели проведения занятий по физической культуре с разными группами населения.
9. Какие методы оценки эффективности физических занятий вы знаете?
10 .Какие виды спортивной подготовки вы знаете?
11. Какие современные средства и технологии могут использоваться при проведении занятий по физической культуре?
12. Чем отличается планирование тренировочного процесса для детей и взрослых?
13. Какие особенности проведения занятий с пожилыми людьми?
14. Что такое индивидуальный подход в организации физкультурных мероприятий?
15. Назовите основные принципы педагогики, применяемые в физической культуре.

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

3 семестр:

1 Устный опрос на лекции

Раздел 1. Теоретические основы методики физической культуры и спортивной подготовки

Пример вопросов для устного опроса:

1 Что является предметом дисциплины?
2. Какие цели ставит перед собой данная дисциплина?
3. Перечислите основные задачи дисциплины.
4. Дайте определение понятию «физическая подготовка».
5. Чем отличается физическая культура от спорта?
6. Назовите два основных нормативно-правовых акта, регулирующих сферу физической культуры и спорта в России.

7. Приведите пример современного подхода к развитию физической культуры.

8. Какое значение имеет спортивная наука в современном обществе?

9. Опишите понятие «физическое совершенство».

10. Почему важно соблюдать правила безопасности при занятиях физической культурой?

11. Какова роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка?

12. Объясните разницу между массовым и профессиональным спортом.

13. Что такое спорт высших достижений?

Раздел 2. Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы

Пример вопросов для устного опроса:

1 Какие существуют виды планирования тренировочного процесса?

2. Назовите основные этапы планирования.

3. По каким критериям оценивается эффективность физкультурно-спортивного мероприятия?

4. Какие документы обязан вести тренер-преподаватель?

5. Что включает в себя журнал учета посещаемости?

6. Для чего нужен дневник самоконтроля спортсмена?

7. Как осуществляется контроль качества тренировочной нагрузки?

8. Какие методы применяются для диагностики готовности спортсменов к соревнованиям?

9. Назовите критерии отбора юных спортсменов в специализированные группы.

10. Что входит в процесс индивидуального планирования тренировочного процесса?

11. Когда проводится итоговый анализ соревновательной деятельности спортсмена?

12. Каково назначение спортивного паспорта?

13. Какие показатели фиксируются в протоколе соревнований?

Раздел 3. Методическое обеспечение занятий по физической культуре

Пример вопросов для устного опроса:

1 Что включают в себя учебно-методические материалы преподавателя?

2. Зачем разрабатываются планы-конспекты занятий?

3. Назовите два вида конспектов занятий.

4. Как используются информационные технологии в процессе обучения физической культуре?

5. Какие требования предъявляются к учебному плану курса?

6. Расскажите о значении мониторинга физического состояния учеников.

7. Какие бывают средства объективного контроля физической подготовленности?

8. Что представляет собой тест Руфье-Диксона?

9. Какие преимущества имеют компьютеризированные системы контроля спортивных показателей?

10. Какие данные заносятся в журналы здоровья и питания ученика?

11. Сколько видов нагрузок существует в учебной программе по физической подготовке?

12. Какие инструменты помогают контролировать физическое развитие школьников?

13. Чем отличаются активные и пассивные методы контроля на занятии?

2 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 «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

1. Установите соответствие между видами планирования в спортивной подготовке и их характеристиками:

Вид планирования	Характеристика
А. Перспективное	1. Разработка годовых и этапных планов подготовки
Б. Текущее	2. Ежедневные или поурочные планы занятий
В. Оперативное	3. Многолетний план (например, олимпийский цикл)

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

2. Соотнесите современные технологии в физической культуре с их описанием:

Технология	Описание
А. Игрофикация	1. Использование датчиков для мониторинга пульса и движения
Б. Биометрические системы	2. Применение игровых элементов для мотивации

B. VR-тренировки	3. Имитация реальных спортивных ситуаций через виртуальную реальность

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

3. Расположите этапы анализа тренировочного занятия в правильной последовательности:

1) Оценка плотности нагрузки.
2) Определение целей и задач занятия.
3) Выявление методических ошибок.
4) Анализ динамики результатов обучающихся.

4. Укажите последовательность разработки учебно-методических материалов:

1) Составление календарно-тематического плана.
2) Написание конспекта занятия.
3) Определение целей программы.
4) Подбор инвентаря и оборудования.

5. Вставьте пропущенное словосочетание:

_____ — это документ, определяющий цели, содержание, объём и порядок изучения дисциплины «Физическая культура» в течение учебного года.

6. Вставьте пропущенное слово:

Принцип _____ предполагает учёт индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, уровень подготовки, состояние здоровья).

7. Выберите один верный вариант ответа:

Какой метод планирования используется для подготовки к соревнованиям в годичном цикле?

1) Оперативное планирование
2) Текущее планирование
3) Перспективное планирование
4) Сезонное планирование

8. Соотнесите термины с их определениями:

Термины	Определение
A. Спортивная тренировка	1. Деятельность, направленная на подготовку организма к достижению высоких спортивных результатов

Б. Физическая активность	2. Уровень общественного благополучия, характеризующий состояние здоровья всех членов общества
В. Здоровье нации	3. Совокупность движений тела, направленных на поддержание оптимального уровня здоровья
Г. Физическая культура	4. Комплексная система воспитания личности средствами двигательной активности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

9. Расположите нормативные акты в порядке иерархии сверху вниз:

1) Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2) Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к программам спортивной подготовки»

3) Конституция Российской Федерации

4) Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации»

10. Выберите один верный вариант ответа:

Какой документ регулирует деятельность учреждений дополнительного образования, осуществляющих подготовку спортсменов?

1) Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»

2) Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3) Трудовой кодекс РФ

4) Гражданский кодекс РФ

11. Установите соответствие этапов планирования содержанию этапа:

Этап	Содержательная характеристика
А. Подготовительный этап	1. Сбор исходных данных, постановка целей и задач
Б. Основной этап	2. Итоговый анализ и оценка достигнутых результатов
В. Заключительный этап	3. Реализация запланированных мероприятий

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

12. Определите правильную последовательность этапов составления плана-графика тренировочного цикла:

1) Утверждение графика тренером.
2) Согласование сроков с администрацией учреждения.
3) Составление расписания занятий.
4) Проведение анализа предыдущего периода.

13. Выберите несколько верных вариантов ответов:

Какие факторы учитываются при анализе эффективности физкультурно-спортивного мероприятия?

1) Количество участников
2) Материально-техническое оснащение
3) Медицинские показания
4) Выполнение поставленных задач
5) Отзывы участников

14. Соответствие типов тестов и их предназначений:

Тип теста	Предназначение
А. Нагрузочный тест	1. Позволяет оценить уровень функциональной готовности организма
Б. Функциональный тест	2. Проверяет способность сердечно-сосудистой системы переносить физическую нагрузку
В. Антропометрический тест	3. Используется для измерения роста, веса, объема грудной клетки и др.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

15. Определи порядок шагов при разработке учебно-методического материала (конспекта урока):

1) Выделение ключевых элементов содержания урока.
2) Формулировка образовательных целей и задач.
3) Оформление структуры и формата подачи материала.
4) Приложение заданий и упражнений.

16. Выберите наиболее полный ответ:

Что учитывается при оценке качества занятий физической культурой?

1) Психоэмоциональное самочувствие учащихся
2) Соответствие нагрузке уровню подготовленности
3) Наличие условий для занятий
4) Все вышеперечисленное

17. Установите соответствие понятий и их определений:

Понятие	Определение
А. Педагогическая цель	1. Совокупность документов, регулирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта
Б. Спортивная подготовка	2. Стремление к повышению спортивных результатов и развитию физических качеств
В. Нормативно-правовая база	3. Основные направления развития физической культуры в современном обществе
Г. Современные тенденции развития физической культуры	4. Цель, которой стремится достичь педагог в процессе обучения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

18. Вставьте пропущенное слово:

Современные тенденции развития физической культуры включают использование _____ технологий для повышения эффективности занятий.

19. Выберите верные варианты ответов:

К каким аспектам относится нормативно-правовая база в сфере физической культуры?

1) Регламентация видов спорта
2) Обеспечение безопасности участников занятий
3) Разработка новых видов физических упражнений
4) Регулирование профессиональной деятельности тренеров и преподавателей

20. Установите правильную последовательность этапов планирования тренировочного процесса:

1) Анализ эффективности проведенных мероприятий
2) Определение целей и задач занятий
3) Разработка программы тренировок
4) Оценка результатов и корректировка плана

21. Вставьте пропущенное слово:

Для оценки эффективности физкультурно-спортивных мероприятий используют _____ методы, такие как опросы, тесты, наблюдение.

22. Выберите верные варианты ответов:

Что входит в документационное обеспечение деятельности тренера?

1) План тренировок
2) Протоколы проведения соревнований
3) Медицинские справки участников
4) Отчеты о результатах занятий

23. Установите соответствие:

Тип документа	Назначение
А. Конспект занятия	1. Общий документ, определяющий содержание и структуру курса или раздела обучения
Б. Учебная программа	2. Детальный план проведения конкретного занятия или урока
В. Методическая разработка	3. Методические рекомендации по использованию средств обучения и методик проведения занятий

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

24. Вставьте пропущенное слово:

Использование _____ технологий позволяет повысить мотивацию студентов и сделать обучение более интерактивным.

25. Выберите верные варианты ответов:

Какие средства контроля качества занятий применимы в методике физической культуры?

1) Видеоаналитика занятий
2) Самооценка участников
3) Использование только тестов на выносливость
4) Обратная связь от обучающихся

3 Выполнение практических работ

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

Пример заданий:

Задание 1:

1) Изучите законодательство РФ в области физической культуры и спорта, составьте перечень нормативных документов, регулирующих спортивную деятельность.

2) Составьте список законов, приказов и положений с указанием конкретных статей/пунктов, касающихся регулирования физической культуры и спорта.

Задание 2:

1) Изучите ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ст. 24, 30).

2) Составьте таблицу:

- Права и обязанности тренера (3 пункта).
- Требования к организации занятий (3 пункта).

3) Сравните с СанПиН 2.4.4.3172-14 (для детских групп).

Задание 3:

Составьте план подготовки для школьной секции волейбола (сентябрь – май):

- Этапы: подготовительный, соревновательный, восстановительный.
- Распределите нагрузку (часы/неделю).

Задание 4:

1) Просмотрите видео школьного спортивного праздника.

2) Заполните таблицу:

Критерий	Оценка (1–5 баллов)	Рекомендации
Организация		
Активность участников		
…		

Задание 5: Разработайте конспект для группы дошкольников (тема: «Подвижные игры»):

- Цель: Развитие ловкости.
- Инвентарь: Мячи, обручи.
- Ход занятия: Разминка (5 мин), основная часть (15 мин), рефлексия (3 мин).

Задание 6:

Придумайте 3 задания с использованием:

- Фитнес-браслета (например, «Кто сделает больше шагов за 5 мин»).
- Приложения Strava (сравнение результатов бега).

4 Выполнение домашнего задания

Пример заданий:

Задание 1: Спроектируйте систему контроля за качеством занятий физической культурой в школе, включая оценку физической подготовленности учащихся, регулярность посещения и соблюдение техники безопасности.

Форма отчетности: Проект системы контроля с инструкциями по применению.

Задание 2: Подготовьте конспект занятия для определенной возрастной группы или вида спорта с учетом целей урока.

5 Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на основе результатов выполнения всех видов учебных заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

4 семестр:

1 Устный опрос на лекции

Раздел 4 Педагогический опыт в физической культуре и спорте

Пример вопросов для устного опроса:

1. Какие основные источники профессиональной литературы вы используете в своей работе?
2. Назовите 3 основных критерия анализа профессиональной литературы.
3. Что включает в себя самоанализ педагогической деятельности?
4. Какие методы рефлексии вы знаете?
5. Какова цель обобщения передового педагогического опыта?
6. Какие документы отражают педагогический опыт тренера?
7. Как часто следует проводить самоанализ своей работы?
8. Что такое «педагогический дневник» и для чего он нужен?
9. Какие современные технологии помогают в анализе педагогической деятельности?
10. Назовите основные этапы обобщения педагогического опыта.

Раздел 5. Организация и проведение занятий с различными возрастными группами

Пример вопросов для устного опроса:

1. Назовите 3 основных особенности работы с детьми дошкольного возраста.
2. Какие упражнения не рекомендуются подросткам?
3. Какова оптимальная продолжительность основной части занятия для взрослых?
4. Назовите 3 принципа построения разминки.
5. Чем отличается заминка от разминки?
6. Какие особенности физического развития учитывают при работе с подростками?
7. Назовите 3 вида упражнений для пожилых.

8. Какие методы контроля нагрузки вы знаете?

9. Назовите 3 основные ошибки при проведении занятий с пожилыми людьми.

10. Какие современные методики работы с разными возрастными группами вы знаете?

2 Выполнение практических работ

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

Пример заданий:

Задание 1:

1) Выберите 2 научные статьи по методике ФК (не ранее 2020 гг.)

2) Составьте сравнительную таблицу:

Критерий	Статья 1	Статья 2
Цель исследования		
Методы		
Практическая значимость		

Задание 2:

Посмотрите видеозанятие с группой

- Заполните карту самоанализа:
- Удачные методические приемы (3 пункта)
- Ошибки в организации (2 пункта)
- Пути улучшения

Задание 3

1) Посмотрите видео мастер-класса известного тренера

2) Составьте памятку «5 эффективных приемов работы с группой»

3) Предложите адаптацию 1 приема для ваших условий

Задание 4:

1) Проанализируйте данные фитнес-трекера (пульс, шаги)

Для случаев:

а) Подросток с низкой подготовкой

б) Пожилой человек с гипертонией

2) Составьте рекомендации по коррекции нагрузки

3 Подготовка доклада

Пример тем докладов:

1. Анализ современных методов изучения профессиональной литературы в области физической культуры и спорта

2. Роль самоанализа в повышении эффективности педагогической деятельности в сфере физической культуры

3. Рефлексия как инструмент развития педагогических компетенций: современные подходы и практики

4. Обобщение передового опыта российских и зарубежных специалистов в области физической культуры и спорта

5. Использование профессиональной литературы для систематизации педагогического опыта: методические рекомендации

6. Кейс-стади: анализ конкретных педагогических ситуаций в спорте и физической культуре

7. Педагогический опыт ведущих тренеров и преподавателей: особенности, уроки и рекомендации

8. Инновационные методы анализа педагогической деятельности в сфере физической культуры

9. Практика систематизации педагогического опыта через ведение профессиональных дневников и отчетов

10. Роль профессиональных сообществ и сетевых платформ в обмене педагогическим опытом

Требования к докладам:

— Объем: 10-15 слайдов или 5-7 страниц текста
— Обязательные элементы:
— Актуальность темы
— Анализ минимум 3 источников
— Практические рекомендации
— Список литературы по ГОСТ

4 Задания для экзамена для промежуточной аттестации

Экзамен проводится на основе результатов тестирования.

Пример заданий для тестирования:

1. Соотнесите методы анализа педагогической деятельности с их характеристиками:

Метод анализа	Характеристика
А. Видеозапись занятия	1. Позволяет выявить динамику результатов обучающихся
Б. Педагогическое наблюдение	2. Фиксация внешних проявлений усталости и вовлеченности
В. Анализ дневниковых записей	3. Объективная оценка своих методических приемов
Г. Тестирование	4. Определение уровня физической подготовленности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

2. Установите соответствие между возрастной группой и особенностями нагрузки:

Возрастная группа	Рекомендации по нагрузке
А. Дети (6-10 лет)	1. Исключить ударные нагрузки, акцент на равновесие и гибкость
Б. Подростки (11-15 лет)	2. Короткие игровые сессии, развитие координации
В. Взрослые (20-50 лет)	3. Умеренная интенсивность, сочетание кардио и силовых упражнений
Г. Пожилые (60+ лет)	4. Контроль за осанкой, ограничение весовых нагрузок в период роста

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Расположите этапы обобщения педагогического опыта в правильном порядке:

1) Внедрение методик в практику.
2) Анализ эффективности применяемых методов.
3) Посещение открытых уроков коллег.
4) Систематизация полученных данных.

4. Укажите последовательность частей занятия с пожилыми людьми:

1) Дыхательные упражнения.
2) Суставная гимнастика.
3) Ходьба в умеренном темпе.
4) Упражнения на растяжку.

5.Вставьте пропущенное слово:

_____ — это процесс критического осмысления педагогом своих профессиональных действий с целью их совершенствования.

6. Вставьте пропущенное слово:

При работе с подростками важно исключить упражнения с _____ нагрузкой на позвоночник во избежание травм.

7. Выберите один верный вариант ответа:

Какой метод НЕ используется для анализа эффективности занятия?

1) Анкетирование родителей

2) Замер пульса у участников
3) Контрольная приседания на скорость
4) Анализ финансовых затрат

8. Выберите несколько верных вариантов ответа:
Какие упражнения подходят для разминки с детьми 5-7 лет?
1) Эстафеты с мячом
2) Статические растяжки (шпагат)
3) Подвижная игра «Море волнуется»
4) Жим штанги лежа
5) Прыжки через скакалку

9. Соотнесите типы публикаций с примерами источников.

Тип публикации	Примеры источников
А. Методические рекомендации	1. Газета «Спорт-экспресс»
Б. Научные исследования	2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
В. Популярные издания	3. Сборники материалов конференций

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

10. Расположите шаги самоанализа урока в правильной последовательности.
1) Предварительная фиксация целей урока.
2) Оценка достижения целей урока.
3) Анализ хода урока и выявление проблемных моментов.
4) Запись собственных замечаний и предложений по улучшению.

11. Вставьте пропущенное слово:
Самоанализ помогает преподавателю выявить слабые места в собственной работе и способствует повышению _____.

12. Выберите несколько верных утверждений.
Какие компоненты входят в обобщенный опыт специалиста в области физической культуры и спорта?
1) Индивидуальные наблюдения учителя.
2) Передача опыта через мастер-классы и семинары.
3) Личное хобби и увлечения педагога вне профессиональной деятельности.
4) Изучение научных исследований и новейшей методической литературы.

13. Соотнесите возрастные категории с рекомендуемым типом разминки.

Возрастная группа	Рекомендуемый тип разминки
А. Дети дошкольного возраста	1. Игровая разогревающая разминка
Б. Подростковый возраст	2. Общая динамическая разминка
В. Взрослые	3. Медленные движения и растяжка
Г. Пожилые люди	4. Специальная целенаправленная разминка

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

14. Расположите части урока физической культуры в правильной последовательности.

1) Основная часть урока.
2) Разминка.
3) Завершающая часть (заминка).
4) Организационный момент.

15. Вставьте пропущенное слово:

При организации занятий с пожилыми людьми особое внимание уделяется дозировке _____ нагрузки.

16. Выберите несколько верных утверждений.

Какие способы адаптации нагрузки рекомендуются для начинающих спортсменов старшего возраста?

1) Постепенное увеличение интенсивности нагрузки.
2) Повышение сложности упражнений сразу после начала занятий
3) Регулярный медицинский контроль.
4) Исключительно силовые упражнения высокой интенсивности.

17. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
А. Самоанализ	1. Критическое осмысление педагогом своих профессиональных действий, целей и результатов с целью их улучшения
Б. Передовой опыт	2. Процесс приспособления организма к нагрузкам с учетом возраста, уровня подготовки и состояния здоровья
В. Рефлексия педагогической деятельности	3. Процесс оценки собственной деятельности с целью выявления сильных и слабых сторон

Г. Адаптация физических нагрузок	4. Наиболее эффективные методы и приёмы работы, разработанные и апробированные специалистами в области физической культуры и спорта

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

18. Вставьте пропущенное словосочетание:

Для систематизации педагогического опыта важно вести _____, где фиксируются особенности проведения занятий, результаты и выводы.

19. Выберите верные варианты ответов:

Какие компоненты включает структура занятия с различными возрастными группами?

1) Разминка
2) Основная часть
3) Заминка
4) Теоретическая лекция

20. Вставьте пропущенное слово:

При планировании занятий с пожилыми людьми необходимо учитывать _____ физических нагрузок для предотвращения переутомления.

21. Выберите правильные утверждения о педагогическом опыте в области физической культуры:

1) Он включает только личные практические навыки тренера.
2) Он систематизируется через изучение профессиональной литературы и анализ деятельности специалистов.
3) Он не поддается объективной оценке.
4) Он помогает повысить качество проведения занятий.

22. Установите соответствие между возрастной группой и особенностями методики работы:

Возрастная группа	Особенность методики
А. Дети	1. Необходимость учета снижения пластичности и силы мышц
Б. Подростки	2. Использование игровых методов и ярких визуальных средств обучения.
В. Взрослые	3. Включение элементов профилактики заболеваний опорно-двигательного

	аппарата
Г. Пожилые	4. Акцент на развитие силы, выносливости и координации

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

23. Вставьте пропущенное слово:

Для повышения мотивации у подростков рекомендуется использовать _____ методы обучения.

24. Вставьте пропущенное слово:

При разработке методического обеспечения важно учитывать _____ целей занятия для достижения максимальной эффективности.

25.. Выберите правильные утверждения о рефлексии педагогической деятельности:

1) Она помогает выявить ошибки в проведении занятия и скорректировать будущие подходы.

2) Это процесс самоанализа без учета обратной связи от участников.

3) Она способствует профессиональному росту педагога через анализ собственных действий.

26. Выберите все правильные утверждения о целях проведения занятий с разными возрастными группами:

1) Обеспечить развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями;

2) Повысить уровень спортивных достижений у всех участников;

3) Формировать мотивацию к здоровому образу жизни;

4) Обеспечить безопасность при выполнении упражнений.