

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

*Кафедра теоретических основ физического воспитания*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## **Теория и методика физической культуры и спорта**

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Красноярск, 2019

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена доцентом Ситничуком С.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры теоретических основ физического воспитания  
протокол № 9 от «17» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

протокол № 9 от «26» мая 2017 г.

Председатель НМС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры теоретических основ физического воспитания  
протокол № 8 от «15» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

протокол № 10 от «21» июня 2018 г.

Председатель НМС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры теоретических основ физического воспитания  
протокол № 1 от «05» сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

протокол № 1 от «20» сентября 2018 г.

Председатель НМС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры теоретических основ физического воспитания  
протокол № 8 от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

протокол № 8 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМС



М.И. Бордуков

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными актами: Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ № 91 от 9 февраля 2016 г.); и другими локальными актами, регламентирующими порядок осуществления образовательной деятельности в КГПУ им. В.П. Астафьева. Дисциплина относится к вариативной части учебного плана образовательной программы.

### **1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в 10 З.Е., часах и неделях**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 зачетных единицы, 360 часа. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется в 3,4 и 5 семестрах. Форма контроля – экзамен.

### **1.3. Цель и задачи дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»»**

Целью изучения дисциплины является дать студентам глубокие и всесторонние теоретические знания в области спорта, научить реализовывать их на практике, на высоком профессиональном уровне использовать новейшие данные спортивной физиологии, психологии, педагогики. Овладение курсом «Теория и методика физической культуры и спорта» позволит как студентам, так специалистам спорта четко видеть и представлять сущность физического воспитания его основные характеристики.

Учитывая современное состояние физического воспитания, как все более обособляющейся части физической культуры и имеющей тенденцию к построению единой и замкнутой системы, курс «теории и методики физической культуры и спорта» ведет к осмыслению студентами понятия «физическое воспитание» и его составляющих как системы.

Теория и методика физической культуры и спорта является профилирующей учебной дисциплиной, формирующей систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

Задачами освоения дисциплины являются: обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных методах и приемах профессиональной деятельности, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач теории и методики физической культуры и спорта.

#### **1.4. Основные разделы содержания**

Тема № 1

Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления

Тема № 2

Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Тема № 3

Введение в теорию и методику физической культуры и спорта

Тема № 4

Средства физического воспитания.

Тема № 5

Принципы обучения

Тема № 6

Методы обучения.

Тема № 7

Структура обучения

Тема № 8

Формы и методы организации занятий.

Тема № 9

Двигательные способности.

Тема № 10

Методические основы формирования физической культуры личности.

#### **1.5. Планируемые результаты обучения.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательному процессу;

– ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей

профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;

- ПК – 2 способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

- ПК – 1 готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Обучающийся способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса	<b>Знать</b> этапы и закономерности психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса	ОПК-3
	<b>Уметь</b> составлять программу психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса	
	<b>Владеть</b> конкретными знаниями о психолого-педагогическом сопровождении учебно-воспитательного процесса	
Обучающийся осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;	<b>Знать</b> социальную значимость своей будущей профессии	ОПК-1
	<b>Уметь</b> извлекать, сортировать и дифференцировать информацию	
	<b>Владеть</b> мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;	
Обучающейся использует современные методы и технологии обучения и диагностики.	<b>Знать</b> современные методы и технологии обучения и диагностики	ПК-2
	<b>Уметь</b> использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
	<b>Владеть</b> современными методами и технологиями обучения и диагностики	
Обучающейся готов реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	<b>Знать</b> – сущность основных теоретических подходов к организации процесса физического воспитания.	ПК – 1
	<b>Уметь</b> – выделять и анализировать базовые проблемы педагогической и тренировочной деятельности.	

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками педагогической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- приемами оценки, собственной педагогической деятельности.</li> </ul>	
--	---	--

### **1.6. Контроль результатов освоения дисциплины**

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения практических заданий, самостоятельной работы, посещения лекций.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме экзамена, на котором оценивается работа, выполняемая в течение трех семестров.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств». Итоговая форма контроля – экзамен.

### **1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

Для реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии: современное традиционное обучение (учебно-практические занятия – зачетная система), личностно-ориентированное обучение, интерактивные технологии (дискуссия), экскурсии.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» для обучающихся образовательной программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы  
физическая культура

Общая трудоемкость дисциплины 10 з.е.

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		Всего	Лекций	Практических	Лаб.	СРС		
<b>Модуль 1 Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления</b>	<b>360</b>		66	74	30	154		
Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.	37	26	8	8	10	25	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	35	22	6	8	8	25	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов,	Защита проекта в группах

							презентаций.	
Средства физического воспитания	36	22	6	8	8	25	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Участие в дискурсе-лекции
Принципы обучения	46	20	8	8	4	25	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Методы обучения.	35	16	8	8		10	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Структура обучения	36	14	6	8		10	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита проекта в группах
Формы и методы организации занятий.	35	16	8	8		10	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы.	Участие в дискурсе-лекции





## 2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины

В данном курсе представлены вопросы преподавания в вузе физической культуры в широком образовательном и социальном контексте. При освоении дисциплины рассматриваются основы физической культуры личности, что является частью профессиональной культуры специалиста, работающего в различных образовательных организациях. Курс также рассчитан на формирование у слушателей представлений о здоровом образе жизни, возможностях поддержания работоспособности на современном этапе развития общества.

Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента в развитии умений самоорганизации по выполнению заданий для самостоятельной работы, формировании способности организовывать процесс физической подготовки на основе выбора оптимальных методически обоснованных способов, формировании культуры по формированию индивидуального стиля ведения здорового образа жизни.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ООП в их готовности к поддержанию оптимальной работоспособности в учебной и трудовой деятельности.

Дисциплина имеет межпредметные связи с другими дисциплинами ООП: предшествующие: биология, анатомия, история, география; последующие: элективные курсы по физической культуре, социология, философия.

## **Содержание основных разделов и тем дисциплины**

### Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, то есть объектом и субъектом исследования.

В науке о физическом воспитании под **объектом** исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, метод обучения и т. д.), а под **субъектом**— человек, его реакция на выполнение физических упражнений. Таким образом в педагогическом исследовании объект изучения не может существовать изолированно от субъекта, и наоборот.

### Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».

### Введение в теорию и методику физической культуры и спорта.

Система физического воспитания как общественное явление имеет свои закономерности становления и развития, особенности построения и функционирования. Знания эти необходимы для правильного осуществления физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с принципами общественного воспитания.

### Средства физического воспитания.

Знание полного объема средств физического воспитания и их характеристик позволяет учителю в соответствии с поставленными педагогическими задачами комплексно использовать все виды средств, отбирать наиболее эффективные физические упражнения, разрабатывать новые системы физических упражнений и полноценно использовать имеющиеся

педагогические классификации.

### Принципы обучения.

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. В педагогике эти закономерности нашли отражение в основных положениях, или дидактических принципах обучения. К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Особенностям обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы: 1) сознательности и активности; 2) наглядности; 3) систематичности; 4) постепенности; 5) последовательности (с правилами «от освоенного — к неосвоенному», «от легкого — к трудному»); 6) индивидуализации.

### Методы обучения.

Специальные знания и двигательные действия как предметы преподавания в физическом воспитании требуют от учителя владения определенными способами обучения. Способов обучения много, и ни один из них не является универсальным. Знание характеристик методов обучения позволит правильно ориентироваться в многообразии этих способов и отбирать наиболее эффективные для решения учебных задач.

### Структура обучения.

Обучение любому двигательному действию происходит на протяжении определенного периода времени. Каждый этап обучения характеризуется своими, частными задачами и некоторыми ведущими признаками. Только при учете преемственности этих задач учитель в состоянии правильно строить методику обучения, в том числе грамотно реализовать принципы обучения, подбирать целесообразные подводящие и подготовительные упражнения, методы и приемы обучения

### Формы и методы организации занятий.

Знание основ организации занятий физическими упражнениями необходимо в работе с любым контингентом населения. Правильная организация занятий способствует повышению эффективности всего процесса физического воспитания и обеспечивает возможность действовать самостоятельно, творчески, избегать грубых ошибок и формализма в работе.

Разнообразный по содержанию длительный процесс физического воспитания складывается из многочисленных, проводимых в определенной системе занятий физическими упражнениями. Каждое занятие является относительно самостоятельным и связано с подобными же предшествующими и последующими звеньями. В зависимости от частных задач, конкретного содержания, средств и методов учебно-воспитательной работы применяются ее разнообразные организационные формы.

### Двигательные способности.

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью, а суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

### Методические основы формирования физической культуры личности.

Эксперимент как метод исследования. Виды эксперимента: по целям исследования; условиям проведения; по направленности; по способу комплектования групп испытуемых и др. Задачи, организация и проведение эксперимента. Экспериментальная база, подготовка документации,

обеспечение безопасности проведения эксперимента. Учет факторов, влияющих на ход и качество эксперимента.

Виды эксперимента: по целям исследования; условиям проведения; по направленности.

### **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» для обучающихся образовательной программы** Направление подготовки: 44.03.01

Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы физическая культура **По очной форме обучения**

1. приступая к изучению дисциплины тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту);
3. при самостоятельной работе над теоретическим курсом (Базовый модуль №1) основой должен являться лекционный курс;
4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. зачет (итоговый модуль) проходит в виде зачета, где проверяются базовый модуль №1 и №2;
6. при нехватке баллов для зачета постарайтесь использовать дополнительный модуль или бонусы (см. технологическую карту).

Основной объем лекционных часов отведен на изучение трудных общетеоретических вопросов физической культуры. Лекция ориентирует студентов на то, как будет происходить обучение, ориентирует их в основных направлениях работы.

Перед подготовкой к зачету необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Студентам рекомендуется посетить музей спорта г. Красноярска, а также проанализировать известные российские сайты по ведению ЗОЖ.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу студентов равно количеству часов аудиторной работы. Это дает возможность тщательно выполнять самостоятельные задания, предусмотренные рабочей

программой дисциплины. Перед подготовкой самостоятельной работы, студент должен ознакомиться с технологической картой и уточнить, сколько часов отводится на ту или иную работу. После этого для себя выстроить траекторию подготовки задания. Самостоятельные задания должны быть выполнены через две недели после их получения. Курс предполагает наличие таких самостоятельных заданий, как проведение фрагмента учебного занятия и защита группового проекта, оформленного в виде презентации.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания информатики, источников информации, фондов библиотек и их размещения. Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа —Экспресс-информация», —Реферативные журналы», —Книжная летопись», а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

Существуют общепринятые правила грамотного чтения учебной и научной литературы. Изучение литературы должно состоять их двух этапов.

*1 этап. Предварительное знакомство с книгой.* Работа с книгой начинается с общего ознакомления. Для этого рекомендуется прочитать титульный лист, аннотацию и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением и заключением. Прежде всего, читается заглавие, название книги. Иногда научный авторитет автора не только заставляет прочитать, но и повышает интерес к книге.

Общее ознакомление с книгой заканчивается просмотром имеющихся в



ней приложений и другого справочного материала, с тем, чтобы можно было легко найти материал, если в нем возникает необходимость. После этого можно приступить к углубленному изучению книги.

*2 этап. Чтение текста.* Общепринятые правила чтения таковы:

- читать *внимательно* т.е. возвращаться к непонятым местам.
- читать *тщательно* т.е. ничего не пропускать.
- читать *сосредоточенно* т.е. думать о том, что вы читаете.
- читать *до логического конца* – абзаца, параграфа, раздела, главы и т.д.

Разные тексты и цели ознакомления с книгой требуют разных способов извлечения информации. Однако техника чтения – лишь средство для проникновения в содержание. Анализ прочитанного и конспектирование – важнейшее средство запоминания и усвоения изучаемого произведения. Выбор формы записей зависит от индивидуальных особенностей и от назначения записей.

Самостоятельная работа с учебниками и книгами это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Для эффективной работы необходимо:

1. Составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что может расширить общую культуру...).
3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями, которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить

время...

6. Все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
7. Если книга собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора.
8. Следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово, и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев).
9. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

### **Требования по написанию рефератов**

Реферат выполняется на стандартной бумаге формата А4 (210/297).  
Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее 20 мм и нижнее – 25 мм;  
интервал полуторный; шрифт в текстовом редакторе Microsoft Word - Times New Roman; размер шрифта – 14 (не менее 12), выравнивание по ширине.

Содержание начинается со второй страницы, далее должна идти сквозная нумерация. Номер страницы ставится в центре нижней части страницы. Общий объем реферата должен составлять 20-25 страниц (без

приложений).

Во введении обосновывается актуальность темы, ее практическая значимость. Содержание должно быть представлено в развернутом виде, из нескольких глав, состоящих из ряда параграфов. Против названий глав и параграфов проставляются номера страниц по тексту. Главы и параграфы нумеруются арабскими цифрами. Допускается не более двух уровней нумерации.

Заголовки, в соответствии с оглавлением реферата, должны быть выделены в тексте жирным шрифтом (названия глав – заглавными буквами, названия параграфов – строчными буквами), выравнивание по центру. Точки в заголовках не ставятся.

Каждая глава должны начинаться с новой страницы. Текст параграфа не должен заканчиваться таблицей или рисунком.

Представленные в тексте таблицы желательно размещать на одном листе, без переносов. Таблицы должны иметь сквозную нумерацию. Номер таблицы проставляется вверху слева. Заголовок таблицы помещается с выравниванием по левому краю через тире после ее номера.

На каждую таблицу и рисунок необходимы ссылки в тексте, причем таблица или рисунок должны быть расположены после ссылки.

Все расчеты, выполняемые в реферате, излагаются в тексте с обоснованием, указанием размерности величин. Результаты расчетов представляются в табличной форме.

В заключении излагаются краткие выводы по результатам работы, характеризующие степень решения задач, поставленных во введении. Следует уточнить, в какой степени удалось реализовать цель реферирования, обозначить проблемы, которые не удалось решить в ходе написания реферата.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита. Каждое приложение имеет свое обозначение.

Подбор литературы осуществляется студентом самостоятельно. Желательно использование материалов, публикуемых в журналах списка ВАК, монографий и других источников. Это обусловлено тем, что в реферате вопросы теории следует увязывать с практикой.

Перечень используемой литературы должен содержать минимум 15 наименований. Список литературы оформляется в алфавитном порядке в соответствии с требованиями ГОСТа: сначала указываются источники законодательной базы (федеральные, региональные, местные нормативные правовые акты), затем – научные публикации (книги, статьи, авторефераты, диссертации). По каждому источнику, в том числе по научным статьям, указывается фамилия и инициалы автора, название, место издания, название издательства, год издания. При использовании страниц Internet их перечень дается в конце списка литературы.

### **Рекомендации по подготовке к итоговому контролю (промежуточной аттестации) по дисциплине**

Итоговый контроль в форме зачета проводится для студентов, которые получили менее 90 баллов по дисциплине. Рабочая программа содержит в себе примерные вопросы к зачету, которые студент получит во время прохождения итогового контроля.

Помимо общетеоретических вопросов, студент получает практические задания, которые позволяют проследить уровень сформированности компетенций. Данные задания студент получает адресно за неделю до проведения аттестации.

При подготовке к зачету необходимо тщательно ознакомиться с конспектами лекций, изучить дополнительную литературу по темам курса.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

#### 3.1 Технологическая карта рейтинга дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования Название программы/профиля	Количество зачетных единиц	
Теория и методика физической культуры и спорта	Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура	10	
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: Естественнонаучная картина мира, социология, политология, история			
Последующие: элективная дисциплина по общей физической подготовке, элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм, История физической культуры БАЗОВЫЙ			
РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Защита реферата	20	30
	Защита проекта в группах	20	30
	Участие в дискурсе-лекции	20	40
Итого		60	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Анализ монографий и учебников	0	30
Итого		0	30
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех разделов, без учета дополнительного раздела)		min	max
		60	100

#### Соответствие рейтинговых баллов оценке

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0-60	Не зачтено
61-100	Зачтено

### 3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева

Кафедра теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 8 от «03» мая 2019 г.

Зав.кафедрой ТОФВ  
Сидоров Л.К.



ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
протокол № 8 от «23» мая 2019 г.  
Председатель НМС  
М.И. Бордуков



## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Теория и методика физической культуры

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура

(наименование профиля подготовки/наименование магистерской программы)

Бакалавр

(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: доцент Ситничук С.С

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования». Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки, 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств **рекомендуется к использованию** в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.

Заведующий МБДОУ №13

25 мая 2017г.

Россия, г. Красноярск,

пр. Комсомольский, 3г

эл.почта mbdou13@list.ru



Вершинина О.С.

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

**1.1. Целью** создания ФОС дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

### **1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:**

- контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как базовой ценности человека.

### **1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:**

федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом № 91 Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. ;

- образовательной программы Дошкольное образование, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование;

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего



образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## **2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

- ОПК-3 готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательному процессу;

- ОПК-1 готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;

- ПК – 2 способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

- ПК – 1 готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

### **2.2. Оценочные средства**

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			№	Форма
ОПК-3	Общекультурные основы профессиональной деятельности. Элективная дисциплина по физической культуре. Государственная итоговая аттестация. Подготовка к защите и	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах

	защита ВКР.	текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискур-лекции
		промежуточная аттестация	4	Экзамен
ОПК-1	Общекультурные основы профессиональной деятельности. Иностранный язык. Информационная культура и технологии в образовании. Русский язык и культура речи. Физическая культура и спорт. Педагогика. Модуль «Научные основы учебно-профессиональной деятельности». Введение в педагогическую деятельность. Основы эффективной коммуникации. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискур-лекции
		промежуточная аттестация	4	экзамен

ПК-2	Общекультурные основы профессиональной деятельности. Иностранный язык. Информационная культура и технологии в образовании. Русский язык и культура речи. Экономика образования. Физическая культура и спорт. Педагогика. Модуль «Научные основы учебно-профессиональной деятельности». Введение в педагогическую деятельность. Основы эффективной коммуникации. Командообразование и тайм-менеджмент. Здоровьесберегающие технологии в ОО. Зарубежная педагогика детства. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата
		текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
		текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискур-лекции
		промежуточная аттестация	4	экзамен
ПК-1	Введение в педагогическую деятельность. Основы эффективной коммуникации. Командообразование и тайм-	текущий контроль успеваемости	1	Защита реферата

менеджмент. Здоровьесберегающие технологии в ОО. Зарубежная педагогика детства. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.	текущий контроль успеваемости	2	Защита проекта в группах
	текущий контроль успеваемости	3	Участие в дискурсе-лекции
	промежуточная аттестация	4	экзамен

### Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации 3.1.

Фонды оценочных средств включают: экзамен.

### 3.2. Оценочные средства

#### 3.2.1. Оценочное средство зачет.

#### Критерии оценивания по оценочному средству – экзамен

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 балла)* удовлетворительно /зачтено
ОПК-3	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-1	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности
ПК-2	Обучающийся на высоком уровне	Обучающийся на среднем уровне	Обучающийся на удовлетворительном

	проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности
ПК-1	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к самообразованию и социально-профессиональной мобильности

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции (дополнительные баллы).

4.2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – Защита реферата

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	4
2	соответствие целям и задачам дисциплины	4
3	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	4
4	логичность и последовательность в изложении материала	2
5	способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	3
6	умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
7	обоснованность выводов	5
8	наличие авторской аннотации к реферату	2
9	правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	2
10	соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	2
	<b>Максимальный балл</b>	<b>30</b>

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - Защита проекта в

группах

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	соответствие содержания заявленной теме	2
2	постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
3	логичность и последовательность в изложении материала	3
4	обоснованность выводов	5
5	правильность оформления	3
6	ясная логика изложения, грамотность речи	6
7	личный вклад в проект	8
8	<b>Максимальный балл</b>	<b>30</b>

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – Участие в дискуссионной лекции

№	Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1	Студент участвует в дискуссии на лекции	20
2	Студент высказывает суждение, аргументирует, приводит примеры	20
	<b>Максимальный балл</b>	<b>40</b>

### 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

Вопросы для обсуждения и задания для самостоятельной работы и рефератирования.

*Тема 1:*

1. Теория и методика физического воспитания и спорта как профилирующая дисциплина в формировании специалиста в области физической культуры.
2. Роль физической культуры как элемента культуры общества и человека.
3. Возникновение физического воспитания и его роль в формировании всесторонне развитой личности.

*Тема 2:*

4. Цель и задачи системы физического воспитания в обществе.
5. Основные принципы системы физического воспитания.

6. Организационные основы системы физического воспитания.
7. Содержание и сущность физических упражнений как основных специфических средств физического воспитания.

*Тема 3:*

8. Техника физических упражнений и биодинамическая характеристика их структуры.
9. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека и учет их в процессе физического воспитания.
10. Сущность и значение классификации физических упражнений для практики физического воспитания.

*Тема 4:*

11. Педагогическое и психофизиологическое обоснование формирования двигательных умений, навыков и умений высшего порядка.
12. Учет значения физиологических фаз, компонентов, перенос и разрушение навыков в процессе обучения двигательным действиям.
13. Сущность применения дидактических принципов научности, сознательности и активности в процессе физического воспитания.

*Тема 5:*

14. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания.
15. Сущность применения дидактических принципов индивидуализации, систематичности и постепенности в процессе физического воспитания.
16. Характеристика нагрузки, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий.

*Тема 6:*

17. Методы использования слова в процессе физического воспитания.
18. Методы использования наглядности (демонстрация) воспитания в процессе физического воспитания.

19. Применение практических (строго регламентированного упражнения) методов (аналитического и интегрального) в процессе физического воспитания.

*Тема 7:*

20. Применение игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания.

21. Характеристика содержания силовых способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

22. Характеристика способности быстроты и ее развитие в процессе физического воспитания.

23. Характеристика содержания координационных способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

*Тема 8:*

24. Характеристика выносливости и ее развитие в процессе физического воспитания.

25. Характеристика гибкости и ее развитие в процессе физического воспитания.

*Тема 9:*

26. Структура процесса обучения двигательным действиям на первом-втором этапах и их учет в процессе физического воспитания.

27. Структура процесса обучения двигательным действиям на третьем-четвертом этапах и их учет в процессе физического воспитания.

28. Урок - основная форма занятий физическими упражнениями.

*Тема 10:*

29. Урок - основная форма занятий физическими упражнениями.

30. Организационное обеспечение урока и методические формы организации учебной деятельности занимающихся в процессе физического воспитания.

31. Сущность основных требований, предъявляемых к методике урока, к деятельности и подготовке педагога в успешном его проведении.

### **.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих**

#### **мероприятий по учебной дисциплине**

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;

- рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учётом пожеланий заказчиков;

- формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трёхстороннего взаимодействия между обучающимися, преподавателями и потребителями выпускников профиля;

- рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса заполняются в специальной форме «Лист внесения изменений».



### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом № 297 (п) «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации».

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол № 8 от «15» мая 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю  
Зав. кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина протокол № 10 от «21» июня 2018 г.

Председатель Научно-методического совета



Бордуков М.

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол № 1 от «05» сентября 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю  
Зав. кафедрой



Сидоров Л.К.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина протокол № 1 от «20» сентября 2018 г.

Председатель Научно-методического совета



Бордуков М.И.

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол № 8 «03» мая 2019 г.

Внесенные изменения утверждаю  
Зав. кафедрой

Сидоров Л.К.

Одобрено НМСС (Н) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

протокол № 8 от «23» мая 2019 г.  
Председатель НМСС (Н)

Бордуков М.И.

**Учебные ресурсы**

## 3.3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины

<b>Наименование</b>	<b>Место хранения (элек.адр)</b>	<b>Кол-во экз. (доступ)</b>
<b>Основная литература.</b>		
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко, Крякина Е.В. ; ред. Ю.Д. Железняк.- 4-е изд., перераб.- М.: Академия, 2010.-272 с.	Научная библиотека	25
Физическая культура: учебник для студ. Сред. Проф. Учеб. Заведений/ Н.В. Решетников [и др.].- 11-е изд., стер.- М.: Академия, 2011.- 176 с.	Научная библиотека	10
Барчуков, И.С.. Физическая культура: учебник/ И.С. Барчуков; ред. Н.Н. Маликов.,- 4-е изд., испр.-М.: Академия, 2011.-528 с.	Научная библиотека	5
Физическое воспитание студентов: методические рекомендации по самостоятельной работе.- Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2010.-64 с.	Научная библиотека	110
Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2007.-464 с.	Научная библиотека	23
<b>Дополнительная литература.</b>		
Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина.-2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.	Научная библиотека	10
Матвеев, Л.П.. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высш. Спец. Физкультурных учеб. Заведений/ Л.П. Матвеев.- 4-е., стереотип.- СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004.- 160 с.	Научная библиотека	20

**4.2 Карта материально-технической базы дисциплины**  
**«Теория и методика физической культуры и спорта»**  
 для обучающихся основной образовательной программы  
 44.03.01 Педагогическое образование  
 направленность (профиль) образовательной программы  
 Физическая культура  
 По очной форме обучения

Аудитория	Оборудование
для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89 (Корпус №1) 1-51	Учебная доска-1шт, проектор-1шт
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89 (Корпус №1) 1-49 Лекционная аудитория	Проектор – 1 шт, экран 1 шт, маркерная доска- 1 шт
для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89 (Корпус №1) 1-56	Маркерная доска-1шт