

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

## ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ (ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

### Теория и методика физического воспитания

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) (о, 2026).plx  
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)  
Выпускающие кафедры:  
Теоретических основ физического воспитания;  
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;  
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;  
Педагогики

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 119,7

контактная работа во время 0

промежуточной аттестации (ИКР)

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	18 5/6		13 1/6		15 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	24	24	14	14	18	18	56	56
Лабораторные	10	10					10	10
Практические	24	24	18	18	24	24	66	66
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15			0,3	0,3
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)					0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	24	24	2	2	18	18	44	44

Итого ауд.	58	58	32	32	42	42	132	132
Контактная работа	58,15	58,15	32,15	32,15	42,33	42,33	132,63	132,63
Сам. работа	49,85	49,85	39,85	39,85	30	30	119,7	119,7
Часы на контроль					35,67	35,67	35,67	35,67

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Ситничук Сергей Сергеевич*

**Рабочая программа дисциплины Теория и методика физического воспитания**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 7 от 07. Мая 2026 г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Н.Н.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование компетенций: Освоение теоретических основ и практических методов физической культуры. Готовность к обучению: Подготовка к проведению уроков физкультуры и секционных занятий. Развитие личности: Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни. Профессиональное мышление: Развитие навыков анализа и проектирования учебного процесса.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	История физической культуры
2.1.2	Физкультурно-спортивные сооружения
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.4	Физкультурно-оздоровительные технологии
2.1.5	Физическая культура и спорт
2.1.6	Учебная практика
2.1.7	Учебная практика
2.1.8	Анатомия и биомеханика человека
2.1.9	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика
2.2.2	Производственная практика
2.2.3	Психология физического воспитания и спорта
2.2.4	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
2.2.5	Методика физического воспитания в дошкольных образовательных организациях
2.2.6	Спортивная подготовка в дополнительном образовании
2.2.7	Педагогическая практика (профиль Дополнительное образование, спортивные школы)
2.2.8	Производственная практика
2.2.9	Педагогическая практика (профиль Дополнительное образование)
2.2.10	Методика обучения физической культуре в специальных медицинских группах
2.2.11	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2.2.12	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**ПК-8: Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных**

**ПК-8.1: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями**

**Знать:**

Уровень 1	Структуру программ: Составные части рабочей программы по физкультуре. Терминологию: Основные понятия теории и методики физического воспитания. Нормативы: Базовые требования нормативных документов (ФОП, ФГОС).
Уровень 2	Методики обучения: Современные методы обучения двигательным действиям. Технологии: Оздоровительные и тренировочные технологии в спорте. Принципы построения: Закономерности распределения физической нагрузки по периодам.
Уровень 3	Передовые вариативные и авторские методики физвоспитания. Дифференциацию: Принципы адаптации программ под разные группы здоровья. Критерии оценки: Методологию экспертизы качества образовательных программ.

**Уметь:**

Уровень 1	Копировать структуру: Заполнять шаблоны рабочих программ по образцу. Ставить цели: Формулировать цели и задачи отдельных занятий. Отбирать упражнения: Выбирать физические упражнения под стандартные задачи.
-----------	---

Уровень 2	Планировать материал: Распределять учебный материал на четверть/семестр/год. Интегрировать технологии: Включать современные фитнес-технологии в программы. Разрабатывать тесты: Подбирать контрольные нормативы для оценки успеваемости
-----------	---

Уровень 3	Проектировать индивидуально: Создавать индивидуальные траектории спортивной подготовки. Модернизировать контент: Корректировать программы на основе мониторинга физического состояния. Прогнозировать результат: Моделировать ожидаемые результаты освоения программы.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Навыками работы со стандартами: Поиском нормативной информации для программ. Базовым конструированием: Опытном составлении планов-конспектов отдельных уроков.
Уровень 2	Технологией проектирования: Методикой разработки полноценных программ физвоспитания. Инструментами контроля: Способами педагогического тестирования уровня физподготовленности.
Уровень 3	Технологией педагогического дизайна: Методологией создания комплексных образовательных продуктов. Экспертно-аналитическими навыками: Опытном рецензировании и корректировке чужих программ.
<b>ПК-8.2: Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знает базовые виды, методы и формы педагогического контроля в процессе физического воспитания. Знает обязательный перечень государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовленности учащихся. Знает стандартные правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний на уроках и тренировках
Уровень 2	Знает методику организации и проведения мониторинга физического развития и функционального состояния обучающихся. Знает современные критерии и шкалы оценивания успеваемости, а также методы математической статистики для обработки результатов тестирования. Знает специфику подбора контрольно-измерительных материалов с учетом возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Высокий уровень
Уровень 3	Знает инновационные отечественные и зарубежные системы контроля качества учебно-воспитательного процесса в области спорта. Знает методологические основы разработки авторских тестов, шкал оценивания и нестандартных диагностических методик. Знает принципы комплексной экспертизы и валидации применяемых средств контроля физической и технической подготовленности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Умеет подбирать готовые стандартные тесты и контрольные упражнения под конкретные задачи урока физкультуры. Умеет безошибочно фиксировать результаты выполнения нормативов обучающимися в протоколах установленного образца. Умеет выявлять явные ошибки при выполнении двигательных действий во время проведения текущего контроля.
Уровень 2	Умеет разрабатывать комплексные фонды оценочных средств по физической культуре для различных периодов обучения. Умеет проводить качественный и количественный анализ результатов тестирования физических качеств учебной группы. Умеет оперативно корректировать параметры тренировочной нагрузки на основе текущих данных педагогического контроля.
Уровень 3	Умеет проектировать многокомпонентные цифровые и аналитические системы мониторинга качества физического воспитания. Умеет разрабатывать дифференцированные критерии оценивания для детей с различным уровнем здоровья и особыми образовательными потребностями. Умеет прогнозировать динамику спортивных достижений и физического развития на основе глубокого ретроспективного анализа данных контроля.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеет базовыми навыками использования секундомера, рулетки и других простых инструментов для измерения результатов тестирования. Владеет первоначальным опытом ведения школьной и спортивной документации в части учета успеваемости учащихся. Владеет навыками проведения стандартного устного и письменного опроса по теоретическим основам физической культуры.
Уровень 2	Владеет проверенными методами пульсометрии, хронометрирования и определения плотности спортивного занятия для оценки его эффективности. Владеет технологиями объективного оценивания уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Владеет навыками компьютерной обработки данных педагогического контроля для составления наглядных отчетов и графиков.
Уровень 3	Владеет продвинутыми технологиями педагогической диагностики, включая использование биомеханического анализа и специализированного софта. Владеет экспертными навыками выявления скрытых причин снижения результативности учебно-воспитательного и тренировочного процессов. Владеет уникальным опытом

	создания и внедрения в образовательную практику оригинальных паспортов физического состояния и здоровья учащихся.
<b>ПК-8.3: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Знает базовые причины отклонений в физической подготовленности и состоянии здоровья учащихся от среднестатистических норм. Знает стандартные способы снижения или перераспределения физической нагрузки при переутомлении занимающихся. Знает структуру и обязательные элементы типового плана коррекционных мероприятий в физическом воспитании.
Уровень 2	Знает методику подбора специальных физических упражнений и тренировочных режимов для исправления выявленных недостатков развития. Знает закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности для точечного изменения планов. Знает правила и периодичность внесения изменений в календарно-тематическое планирование на основе данных текущего мониторинга.
Уровень 3	Знает современные концепции индивидуализации и вариативности построения тренировочного процесса при возникновении «плато» в результатах. Знает принципы междисциплинарной интеграции физического воспитания с медициной и психологией для комплексной коррекции программ. Знает теоретические основы управления рисками и предупреждения травматизма при экстренном изменении содержания занятий.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Умеет выявлять по результатам тестов наиболее отстающие физические качества или технические ошибки у конкретного учащегося. Умеет заменять сложные или опасные упражнения на более доступные подводящие и подготовительные движения. Умеет формулировать простые рекомендации для самостоятельных занятий учащихся с целью ликвидации пробелов.
Уровень 2	Умеет составлять групповые и индивидуальные планы коррекции тренировочной нагрузки на основе анализа графиков мониторинга. Умеет варьировать соотношение объемов общей и специальной физической подготовки для оптимизации учебного процесса. Умеет обосновывать необходимость изменения содержания рабочей программы перед руководством или педагогическим советом.
Уровень 3	Умеет проектировать гибкие, динамически изменяемые траектории спортивной подготовки для одаренных детей и спортсменов высокой квалификации. Умеет оперативно перестраивать структуру макро- и мезоциклов занятий при резком изменении внешних условий или состояния здоровья группы. Умеет разрабатывать авторские методические комплексы для ускоренного восстановления и реабилитации учащихся после срывов адаптации.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Владеет простейшими навыками дозирования физической нагрузки путем изменения количества повторений и времени отдыха. Владеет опытом ведения индивидуальных дневников самоконтроля учащихся для фиксации первичных изменений в режиме занятий. Владеет базовыми приемами педагогического внушения и поощрения для повышения мотивации отстающих учеников.
Уровень 2	Владеет технологиями построения индивидуальных образовательных маршрутов в рамках школьного предмета «Физическая культура». Владеет методикой пульсометрии для оперативного регулирования интенсивности упражнений непосредственно в ходе занятия. Владеет навыками использования специализированных методических пособий для подбора комплексов корригирующей гимнастики.
Уровень 3	Владеет экспертными технологиями управления учебно-тренировочным процессом на основе сквозного цифрового мониторинга. Владеет навыками создания комплексных программ реабилитации и рекреации для различных нозологических групп обучающихся. Владеет уникальным опытом консалтинга и супервизии коллег по вопросам устранения системных ошибок в планировании физвоспитания.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Введение в специальность, общие основы теории физкультуры, обучение движениям и развитие физических качеств.</b>						

1.1	Лекция 1. Введение в дисциплину. Основные понятия, предмет, задачи и структура теории и методики физического воспитания . /Лек/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.9 Л1.10		
1.2	Лекция 2. Система физической культуры в РФ. Функции, принципы и нормативно-правовые основы (ФГОС, ФОП, комплекс ГТО). /Лек/	3	2				
1.3	Лекция 3. Средства физического воспитания. Физические упражнения как основное средство, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы /Лек/	3	2				
1.4	Лекция 4. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания /Лек/	3	2				
1.5	Лекция 5. Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые и соревновательные методы /Лек/	3	2				
1.6	Лекция 6. Теория и методика обучения двигательным действиям. Структура процесса обучения: этапы, задачи, особенности /Лек/	3	2				
1.7	Лекция 7. Методика развития силовых способностей. Виды силы, режимы работы мышц, методы и средства развития /Лек/	3	2				
1.8	Лекция 8. Методика развития скоростных способностей. Формы проявления быстроты, методика преодоления «скоростного барьера» /Лек/	3	2				
1.9	Лекция 9. Методика развития выносливости. Виды выносливости, аэробные и анаэробные возможности, методы развития /Лек/	3	2				
1.10	Лекция 10. Методика развития координационных способностей и гибкости. Факторы, критерии оценки, средства и методы /Лек/	3	2				
1.11	Лекция 11. Формирование осанки и методика регулирования массы тела средствами физической культуры /Лек/	3	2				
1.12	Лекция 12. Нагрузка и отдых как компоненты методики физического воспитания. Классификация нагрузок, типы интервалов отдыха /Лек/	3	2				
1.13	Тема: Экспресс-оценка физического развития и соматотипа человека. Содержание работы: Проведение антропометрических измерений (рост, вес, окружности тела, динамометрия). Расчет и оценка индексов физического развития (индекс Кетле, массо-ростовой показатель, индекс пропорциональности). Приобретаемые навыки: Освоение базового инструментария (ростомер, весы, динамометр), первичный сбор данных физического состояния. /Лаб/	3	2				

1.14	Тема: Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Содержание работы: Проведение функциональных проб с физической нагрузкой (проба Руфье-Диксона, ортостатическая проба, пробы Штанге и Генчи для оценки задержки дыхания). Расчет интегральных показателей адаптации. Приобретаемые навыки: Навыки точного подсчета ЧСС, измерения артериального давления, интерпретации реакций организма на стандартную физическую нагрузку. /Лаб/	3	2				
1.15	Тема: Тестирование кондиционных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Содержание работы: Практическое выполнение и протоколирование тестов школьной программы и комплекса ГТО (подтягивания, отжимания, прыжок в длину с места, челночный бег, наклоны вперед). Определение уровня развития каждого качества по нормативным таблицам. Приобретаемые навыки: Навыки судейства и точной фиксации результатов тестов, выявление технических ошибок при выполнении контрольных упражнений. /Лаб/	3	2				
1.16	Тема: Тестирование координационных способностей и гибкости. Содержание работы: Проведение инструментальных и бесприборных тестов (проба Ромберга на равновесие, тесты на точность воспроизведения пространственных параметров движений, оценка подвижности в суставах). Приобретаемые навыки: Опыт качественной оценки сложных двигательных-координационных проявлений. /Лаб/	3	2				
1.17	Тема: Математико-статистическая обработка результатов педагогического тестирования. Содержание работы: Сведение индивидуальных протоколов академической группы в единую базу данных. Расчет средних арифметических значений ( $\bar{X}$ ), стандартного отклонения ( $\sigma$ ) и вариативности результатов группы. Формирование итогового отчета о физической подготовленности класса/группы. Приобретаемые навыки: Навыки первичной математической статистики для анализа успеваемости и готовности группы к учебным нагрузкам (фундамент для компетенции ПК-8.2). /Лаб/	3	2				
1.18	Практическое занятие 1. Терминология физического воспитания и методика составления комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) /Пр/	3	2				

1.19	Практическое занятие 2. Реализация общеметодических и специфических принципов на уроках физической культуры /Пр/	3	2				
1.20	Практическое занятие 3. Составление фрагмента урока по обучению двигательному действию на этапе начального разучивания (2 часа). /Пр/	3	2				
1.21	Практическое занятие 4. Составление фрагмента урока по обучению двигательному действию на этапе углубленного разучивания и закрепления /Пр/	3	2				
1.22	Практическое занятие 5. Методика применения игрового и соревновательного методов в процессе обучения движениям /Пр/	3	2				
1.23	Практическое занятие 6. Разработка конспекта основной части урока для развития силовых способностей (методы повторных и максимальных усилий) /Пр/	3	2				
1.24	Практическое занятие 7. Подбор средств и составление комплексов для развития скоростно-силовых качеств и быстроты /Пр/	3	2				
1.25	Практическое занятие 8. Разработка тренировочных заданий для развития общей и специальной выносливости /Пр/	3	2				
1.26	Практическое занятие 9. Составление комплексов упражнений для развития подвижности в суставах (активная и пассивная гибкость) /Пр/	3	2				
1.27	Практическое занятие 10. Разработка заданий для развития координационных способностей и функции равновесия /Пр/	3	2				
1.28	Практическое занятие 11. Методика нормирования и регулирования физической нагрузки на занятии. Способы изменения моторной плотности (2 часа). Практическое занятие /Пр/	3	2				
1.29	12. Защита пакета учебно-методических карт «Развитие физических качеств школьников» (Коллоквиум) /Пр/	3	2				
1.30	/КРЗ/	3	0,15	ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2		
1.31	Лекция 1. Введение в дисциплину. Основные понятия, предмет, задачи и структура теории и методики физического воспитания. /Ср/	3	49,85				
	<b>Раздел 2. Педагогический контроль, планирование, технологии проектирования образовательных программ</b>						
2.1	Лекция 13. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы, структура и типология уроков физкультуры /Лек/	4	2				

2.2	Лекция 14. Проектирование образовательных программ по физической культуре. Технология разработки рабочих программ, календарных и поурочных планов (ПК-8.1) /Лек/	4	2				
2.3	Лекция 15. Технология педагогического контроля. Виды, методы и формы контроля качества учебно-воспитательного процесса (ПК-8.2) /Лек/	4	2				
2.4	Лекция 16. Педагогический мониторинг: методы пульсометрии, хронометрирования и определения плотности физкультурного занятия (ПК-8.2) /Лек/	4	2				
2.5	Лекция 17. Тестирование физической подготовленности. Нормативно-методические основы оценки физических качеств и критерии успеваемости /Лек/	4	2				
2.6	Лекция 18. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Задачи, особенности и формы занятий /Лек/	4	2				
2.7	Лекция 19. Физическое воспитание в общеобразовательной школе. Особенности работы в младшем, среднем и старшем школьном возрасте /Лек/	4	2				
2.8	Практическое занятие 13. Анализ структуры примерных и вариативных образовательных программ по физической культуре для школ /Пр/	4	2				
2.9	Практическое занятие 14. Проектирование годового плана-графика распределения учебного материала по физической культуре для конкретного класса (ПК-8.1) /Пр/	4	2				
2.10	Практическое занятие 15. Технология составления поурочного четвертного (тематического) плана (ПК-8.1) /Пр/	4	2				
2.11	Практическое занятие 16. Разработка полного технологического конспекта (карты) урока физической культуры для начальной или основной школы (ПК-8.1) /Пр/	4	2				
2.12	Практическое занятие 17. Проектирование Фонда оценочных средств (ФОС) по разделу школьной программы: разработка критериев и шкал оценивания (ПК-8.2) /Пр/	4	2				
2.13	Практическое занятие 18. Проведение хронометрирования и пульсометрии урока физкультуры (моделирование по видеозаписи или в зале) (ПК-8.2) /Пр/	4	2				
2.14	Практическое занятие 19. Построение и анализ физиологической кривой нагрузки урока по данным пульсометрии. Расчет общей и моторной плотности (ПК-8.2) /Пр/	4	2				
2.15	Практическое занятие 20. Особенности планирования и проведения уроков физкультуры в разных возрастных группах (младший, средний, старший школьный возраст) (2 часа). /Пр/	4	2				

2.16	Практическое занятие 21. Защита проекта «Рабочая программа по физической культуре для общеобразовательной организации» (Круглый стол) /Пр/	4	2				
2.17	/КРЗ/	4	0,15	ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3			
2.18	Педагогический контроль, планирование, технологии проектирования образовательных программ /Ср/	4	39,85				
	<b>Раздел 3. Спортивная подготовка, дополнительное образование, коррекция и адаптация процесса обучения</b>						
3.1	Лекция 20. Основы теории спорта и спортивной подготовки. Структура, цели, задачи и принципы спортивной тренировки /Лек/	5	2				
3.2	Лекция 21. Компоненты спортивной тренировки: техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка спортсмена /Лек/	5	2				
3.3	Лекция 22. Построение спортивной тренировки. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы: структура, логика планирования /Лек/	5	2				
3.4	Лекция 23. Специфика дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программы детско-юношеского спорта /Лек/	5	2				
3.5	Лекция 24. Методология выявления отклонений в учебном процессе. Анализ результатов мониторинга и диагностических мероприятий (ПК-8.3) /Лек/	5	2				
3.6	Лекция 25. Технология разработки планов коррекции образовательного процесса. Способы изменения нагрузок и содержания занятий (ПК-8.3) /Лек/	5	2				
3.7	Лекция 26. Дифференцированный и индивидуальный подходы. Физическое воспитание учащихся с ослабленным здоровьем (СМГ) /Лек/	5	2				
3.8	Лекция 27. Современные фитнес-технологии и инновационные оздоровительные системы в физическом воспитании и спорте /Лек/	5	2				
3.9	Лекция 28. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов и взрослого населения /Лек/	5	2				
3.10	Практическое занятие 22. Сравнительный анализ структуры программ школьного физического воспитания и дополнительных программ спортивной подготовки (2 часа). /Пр/	5	2				
3.11	Практическое занятие 23. Разработка структуры и содержания тренировочного занятия на разных этапах спортивной подготовки (2 часа). /Пр/	5	2				

3.12	Практическое занятие 24. Проектирование мезоциклов и микроциклов спортивной тренировки (втягивающий, базовый, предсоревновательный) (2 часа). /Пр/	5	2				
3.13	Практическое занятие 25. Методика планирования занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности /Пр/	5	2				
3.14	Практическое занятие 26. Анализ результатов комплексного мониторинга физического состояния группы для выявления «системных сбоев» в обучении (ПК-8.3) /Пр/	5	2				
3.15	Практическое занятие 27. Кейс-метод: Разработка индивидуального плана коррекции нагрузок для учащегося с признаками переутомления или срыва адаптации (ПК-8.3) /Пр/	5	2				
3.16	Практическое занятие 28. Кейс-метод: Проектирование плана коррекции учебного процесса для группы учащихся с отставанием в развитии координационных способностей (ПК-8.3) /Пр/	5	2				
3.17	Практическое занятие 29. Методика планирования физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе (СМГ) /Пр/	5	2				
3.18	Практическое занятие 30. Составление программ самостоятельных занятий и домашних заданий по физкультуре как средства коррекции подготовленности /Пр/	5	2				
3.19	Практическое занятие 31. Разработка сценария и регламента проведения школьных спортивно-массовых и соревновательных мероприятий (2 часа). Практическое занятие /Пр/	5	2				
3.20	32. Моделирование применения современных фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, стретчинг) в вариативной части программ (2 часа). Практическое занятие /Пр/	5	2				
3.21	33. Итоговая защита портфолио студента: «Комплексный проект учебно-методического обеспечения и коррекции процесса физического воспитания» /Пр/	5	2				
3.22	/КРЭ/	5	0,33	ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.8		
3.23	Спортивная подготовка, дополнительное образование, коррекция и адаптация процесса обучения /Ср/	5	30				
3.24	/Экзамен/	5	35,67				

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

3 СЕМЕСТР (Контроль базовых знаний и лабораторных навыков) Теоретические вопросы для устного/письменного

опроса: Дайте определение понятиям: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовленность». Сформулируйте дидактические принципы (сознательности, активности, наглядности) применительно к обучению двигательным действиям. Опишите структуру процесса обучения двигательному действию. Каковы задачи и особенности этапа начального разучивания? Назовите виды силовых способностей. Какие методы и режимы работы мышц используются для их развития? Охарактеризовать «скоростной барьер». Каковы методические приемы его предупреждения и преодоления? Каковы особенности развития гибкости и координационных способностей в детском и подростковом возрасте? Практические задания и тесты: Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) из 8–10 упражнений, используя правильную гимнастическую терминологию и графическую запись. Задание 2. По результатам лабораторной работы №2 рассчитать индекс Руфье для условного учащегося и дать письменное заключение о состоянии его сердечно-сосудистой системы. Задание 3. Сформулировать 3 подводящих упражнения для обучения технике прыжка в длину с места. 4 СЕМЕСТР (Контроль проектировочных и диагностических умений) Теоретические вопросы для устного/письменного опроса: Какова структура и обязательные разделы рабочей программы по предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС и ФОП? В чем различие между урочными и неурочными формами занятий в физическом воспитании? Дайте определение понятиям: «общая плотность урока» и «моторная (двигательная) плотность урока». Как они рассчитываются? Назовите виды, методы и формы педагогического контроля в процессе физического воспитания (ПК-8.2). Какие требования предъявляются к подбору тестов для оценки физической подготовленности учащихся? Практические задания, кейсы и проекты: Задание 1 (Проект по ПК-8.1). Разработать фрагмент годового плана-графика распределения учебного материала по физической культуре для учащихся 7 класса (на примере раздела «Легкая атлетика» или «Волейбол»). Задание 2 (Кейс по ПК-8.2). На основе предоставленного протокола хронометрирования урока физкультуры (длительность 45 мин; вводная часть — 10 мин, основная — 30 мин, заключительная — 5 мин; суммарное время выполнения упражнений — 28 мин) рассчитать общую и моторную плотность урока, сделать вывод об эффективности организации занятия. Задание 3 (Разработка ФОС по ПК-8.2). Разработать шкалу критериев оценивания (на 3, 4, 5 баллов) для контроля технического действия (например, «верхняя передача мяча в волейболе» или «низкий старт в беге»). 5 СЕМЕСТР (Контроль аналитических и коррекционных умений) Теоретические вопросы для устного/письменного опроса: Назовите основные компоненты структуры спортивной тренировки. В чем принципиальное содержательное отличие программ спортивной подготовки от школьных образовательных программ? Дайте характеристику микро-, мезо- и макроциклов тренировочного процесса. Каков алгоритм действий педагога при обнаружении отрицательной динамики физического состояния учащихся по результатам мониторинга? (ПК-8.3) Каковы особенности дозирования физической нагрузки для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)? Практические задания и кейсы: Задание 1 (Кейс по ПК-8.3). Ситуация: По результатам полугодичного мониторинга у 40% учащихся 8-го класса выявлено снижение показателей выносливости (тест: бег 2000 м) при стабильно высоких показателях силы и скорости. Задание: Составьте письменный план коррекции рабочей программы на следующую четверть, указав, за счет каких средств, методов и изменений в структуре уроков будет ликвидировано это отставание. Задание 2 (Кейс по ПК-8.3). Ситуация: Юный спортсмен 13 лет на этапе спортивной специализации демонстрирует признаки перетренированности (падение результатов, повышенная ЧСС в покое, жалобы на нарушения сна). Задание: Разработайте индивидуальный план коррекции тренировочной нагрузки на ближайший микроцикл. II. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ Поскольку дисциплина изучается в течение трех семестров, формой промежуточной аттестации в 3 и 4 семестрах является зачет, а итоговой формой в 5 семестре — экзамен. Вопросы к итоговому экзамену (5 семестр) Блок 1. Теоретико-методологические основы Предмет, задачи, понятийный аппарат и связь теории физического воспитания с другими науками. Система физической культуры в Российской Федерации: структура, функции, нормативно-правовая база. Характеристика средств физического воспитания (упражнения, природные силы, гигиена). Общепедagogические и специфические принципы физического воспитания. Классификация методов физического воспитания и методика их применения. Структура процесса обучения двигательному действию (характеристика всех этапов). Силовые способности: виды, методика развития, критерии оценки. Скоростные способности: формы проявления, методика развития, преодоление «скоростного барьера». Выносливость: виды, факторы, методы развития. Координационные способности и гибкость: виды, средства и методы развития. Нагрузка и отдых как параметры управления процессом физического воспитания. Блок 2. Проектирование, контроль и коррекция (ПК-8.1, ПК-8.2, ПК-8.3) Формы построения занятий в физическом воспитании. Урок как основная форма, его структура и типы. Методика разработки и структура рабочей программы по физической культуре в школе (ПК-8.1). Документы планирования в физическом воспитании: годовой план-график, четвертной план, конспект урока (ПК-8.1). Сущность, виды и задачи педагогического контроля в физическом воспитании (ПК-8.2). Методика проведения пульсометрии и хронометрирования урока физкультуры, интерпретация результатов (ПК-8.2). Организация и методика проведения тестирования физической подготовленности учащихся (комплекс ГТО). Понятие о педагогическом мониторинге. Анализ данных для управления качеством образовательного процесса (ПК-8.2). Методология разработки планов коррекции учебно-воспитательного процесса при выявлении девиаций в физическом состоянии учащихся (ПК-8.3). Особенности планирования, контроля и коррекции нагрузок в работе со специальными медицинскими группами (СМГ) (ПК-8.3). Цели, задачи, принципы и структура спортивной подготовки. Специфика планирования учебного процесса в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Построение тренировочного процесса: структура и логика планирования микро-, мезо- и макроциклов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): задачи, средства, методика проектирования программ.

## 5.2. Темы письменных работ

Блок 1. Проектирование образовательных программ и методика преподавания (ПК-8.1) Проектирование вариативного компонента рабочей программы по физической культуре на основе современных фитнес-технологий (для учащихся старших классов). Методика разработки поурочного планирования разделов школьной программы по физической культуре (на примере легкой атлетики, гимнастики или спортивных игр). Разработка дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности для учреждений дополнительного образования. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов в процессе физического воспитания школьников среднего возраста. Методика планирования и построения уроков физической культуры для учащихся младшего школьного возраста с

учетом требований ФГОС. Разработка структуры и содержания программ внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности в общеобразовательной школе. Проектирование тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта (в условиях ДЮСШ/СШОР). Блок 2. Контроль и оценка качества учебно-воспитательного процесса (ПК-8.2) Разработка фонда оценочных средств (ФОС) для текущего и промежуточного контроля успеваемости учащихся по физической культуре. Организация и методика проведения педагогического мониторинга физической подготовленности школьников на основе тестов комплекса ГТО. Применение методов математической статистики для комплексной оценки эффективности учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Информационные и цифровые технологии в организации педагогического контроля и учета успеваемости учащихся. Хронометрирование и пульсометрия как методы объективной оценки плотности и интенсивности нагрузок на уроках физической культуры. Оценка эффективности различных форм построения занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Методика разработки критериев и шкал оценивания технико-тактических действий учащихся в игровых видах спорта. Блок 3. Анализ результатов мониторинга и коррекция учебного процесса (ПК-8.3) Разработка планов коррекции физической нагрузки на основе данных оперативного контроля функционального состояния учащихся. Методика коррекции рабочей программы по физической культуре при выявлении отставания в развитии координационных способностей у школьников. Проектирование коррекционно-развивающих комплексов упражнений для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ). Коррекция структуры и содержания тренировочных микроциклов при возникновении явлений переутомления у юных спортсменов. Разработка домашних заданий и программ самостоятельных занятий как средства коррекции физической подготовленности отстающих учащихся. Методика индивидуализации и коррекции тренировочных нагрузок у юных спортсменов на этапе спортивной специализации. Организация коррекционно-педагогической работы со школьниками, имеющими нарушения осанки и избыточную массу тела.

### 5.3. Фонд оценочных средств

«Отлично» (86–100 баллов): Студент демонстрирует глубокие системные знания, свободно оперирует терминами. Безошибочно разрабатывает программы (ПК-8.1). Самостоятельно проводит мониторинг и интерпретирует сложные данные (ПК-8.2). Предлагает нестандартные, методически обоснованные коррекционные решения для любых педагогических ситуаций (ПК-8.3). «Хорошо» (71–85 баллов): Студент твердо знает материал, но допускает несущественные погрешности. Программы и планы составляются по стандартным шаблонам без оригинальных элементов (ПК-8.1). Педагогический контроль и расчеты плотности выполняет верно, но затрудняется в глубоком анализе графиков нагрузки (ПК-8.2). Коррекционный план составляет правильно, но требует наводящих вопросов для детализации (ПК-8.3). «Удовлетворительно» (51–70 баллов): Студент владеет фрагментарными знаниями. Способен воспроизвести готовую учебную программу, но путается при изменении её параметров (ПК-8.1). Ошибается в расчетах моторной плотности или пульсометрии, подбирает тесты только из базового перечня (ПК-8.2). Коррекционные мероприятия предлагает поверхностные, без учета индивидуальных особенностей (ПК-8.3). «Неудовлетворительно» (0–50 баллов): Не выполняются требования порогового уровня. Проектировочные, диагностические и коррекционные навыки отсутствуют.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Компьютерное / письменное тестирование — стандартизированное задание с закрытой формой вопросов (выбор ответа, установление соответствия или последовательности) для экспресс-проверки теоретических знаний. Терминологический диктант — письменная проверка точного знания понятийного аппарата, классификации физических качеств, средств и методов физической культуры. Защита отчетов по лабораторным работам — устный или письменный отчет, включающий результаты антропометрических измерений, расчеты функциональных индексов, протоколы тестирования и математико-статистические выводы. Практические расчетно-графические задания — самостоятельное построение физиологической кривой нагрузки урока на основе данных пульсометрии и оформление протоколов хронометрирования. Ситуационный кейс (Кейс-метод) — решение проблемных задач, моделирующих реальные педагогические ситуации (например, выявление скрытых признаков переутомления, анализ отрицательной динамики мониторинга класса и составление оперативного плана коррекции). Педагогическое проектирование (Учебный проект) — самостоятельная разработка студентами законченных методических продуктов: технологических карт (конспектов) уроков, фрагментов календарно-тематических планов или вариативных модулей рабочих программ. Коллоквиум / Круглый стол — групповая форма контроля, проходящая в виде дискуссии для оценки уровня профессионального мышления при обсуждении современных фитнес-технологий или инновационных систем спортивной подготовки. 2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (Итоги семестров) Зачет по практическим навыкам — демонстрация студентом умения применять измерительные приборы (секундомер, динамометр, спирометр) и проводить тестирование физических качеств в роли учителя/тренера. Собеседование по вопросам (Устный экзамен / Зачет) — классическая форма проверки системности теоретических знаний по экзаменационным билетам. Экзаменационное практическое задание (Задача в билете) — оперативное решение комплексной методической задачи непосредственно во время экзамена (например, экспресс-разработка комплекса упражнений для исправления конкретной технической ошибки или коррекции отстающего физического качества). 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (Внеаудиторный контроль) Профессиональное портфолио студента — накопительная система, в которую включаются все разработанные за три семестра конспекты уроков, планы-графики, бланки протоколов, коррекционные карты и аналитические отчеты. Реферат / Аналитический обзор — подготовка письменной работы с глубоким критическим анализом современных отечественных и зарубежных научно-методических публикаций по конкретной проблеме физического воспитания.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Завьялова Т. П., Стародубцева И. В.	Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2	Степаненкова Э. Я.	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2006
Л1.3	Виленская Т. Е.	Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4	Завьялова Т. П., Стародубцева И. В.	Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.5	Виленская Т. Е.	Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.6	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.7	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.8	Виленская Т. Е.	Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.9	Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н.	Теория и методика физического воспитания детей и подростков с умственной отсталостью: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.10	Токарская Л. В., Дубровина Н. А., Бабийчук Н. Н.	Теория и методика физического воспитания детей и подростков с умственной отсталостью: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025

### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ (Семестры 3, 4, 5) Компьютерное / письменное тестирование — стандартизированное задание с закрытой формой вопросов (выбор ответа, установление соответствия или последовательности) для экспресс-проверки теоретических знаний. Терминологический диктант — письменная проверка точного знания понятийного аппарата, классификации физических качеств, средств и методов физической культуры. Защита отчетов по лабораторным работам — устный или письменный отчет, включающий результаты антропометрических измерений, расчеты функциональных индексов, протоколы тестирования и математико-статистические выводы. Практические расчетно-графические задания — самостоятельное построение физиологической кривой нагрузки урока на основе данных пульсометрии и оформление протоколов хронометрирования. Ситуационный кейс (Кейс-метод) — решение проблемных задач, моделирующих реальные

педагогические ситуации (например, выявление скрытых признаков переутомления, анализ отрицательной динамики мониторинга класса и составление оперативного плана коррекции). Педагогическое проектирование (Учебный проект) — самостоятельная разработка студентами законченных методических продуктов: технологических карт (конспектов) уроков, фрагментов календарно-тематических планов или вариативных модулей рабочих программ. Коллоквиум / Круглый стол — групповая форма контроля, проходящая в виде дискуссии для оценки уровня профессионального мышления при обсуждении современных фитнес-технологий или инновационных систем спортивной подготовки.

**2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (Итоги семестров)** Зачет по практическим навыкам — демонстрация студентом умения применять измерительные приборы (секундомер, динамометр, спирометр) и проводить тестирование физических качеств в роли учителя/тренера. Собеседование по вопросам (Устный экзамен / Зачет) — классическая форма проверки системности теоретических знаний по экзаменационным билетам. Экзаменационное практическое задание (Задача в билете) — оперативное решение комплексной методической задачи непосредственно во время экзамена (например, экспресс-разработка комплекса упражнений для исправления конкретной технической ошибки или коррекции отстающего физического качества).

**3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (Внеаудиторный контроль)** Профессиональное портфолио студента — накопительная система, в которую включаются все разработанные за три семестра конспекты уроков, планы-графики, бланки протоколов, коррекционные карты и аналитические отчеты. Реферат / Аналитический обзор — подготовка письменной работы с глубоким критическим анализом современных отечественных и зарубежных научно-методических публикаций по конкретной проблеме физического воспитания. Если вы утверждаете этот перечень в составе рабочей программы, дайте знать: Нужно ли составить краткое методическое описание каждого средства (паспорт оценочного средства) для пояснительной записки ФОС? Требуется ли составить инструкцию по процедуре проведения зачета с оценкой для студентов 3 и 4 семестров? Вы сказали: "Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)".

**I. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** Освоение дисциплины «Теория и методика физического воспитания» требует сочетания глубокой теоретической подготовки с постоянным развитием практических проектировочных умений. Курс изучается на протяжении трех семестров (3, 4 и 5), каждый из которых имеет свою специфику и ключевой фокус:

3 семестр: Изучение базовых понятий, средств, методов и закономерностей развития физических качеств. В этот период закладывается понятийный аппарат.

4 семестр: Фокусируется на вопросах школьного планирования (ПК-8.1) и организации педагогического контроля (ПК-8.2). Вы научитесь составлять планы-графики и анализировать плотность уроков.

5 семестр: Посвящен теории спорта, дополнительному образованию и методике коррекции учебного процесса (ПК-8.3). Успешное освоение модуля возможно только при систематической работе. Рекомендуется выделять не менее 3–4 часов в неделю на самостоятельный разбор нормативных документов и методической литературы.

**II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**1. Посещение и конспектирование лекций** Лекционный курс задает методологическую основу вашей будущей профессии. До занятия: Ознакомьтесь с темой предстоящей лекции по календарному плану. Просмотрите основные термины в терминологическом словаре. Во время лекции: Не стремитесь записывать лекцию дословно. Фиксируйте ключевые тезисы, классификации, причинно-следственные связи (например, «метод — средство — результат») и зарисовывайте предлагаемые преподавателем схемы. Особое внимание обращайте на нормативные требования ФГОС и ФОП [ФГОС]. После лекции: В течение 24 часов перечитайте конспект. Выделите маркером определения, которые будут вынесены на терминологический диктант.

**2. Выполнение и оформление лабораторных работ (3 семестр)** Лабораторный практикум формирует навыки работы с диагностическим инструментарием. Подготовка: Повторите теоретический материал по методам оценки физического состояния. Принесите на занятие калькулятор и спортивную форму (при необходимости проведения тестов). Ход работы: Четко соблюдайте инструкции к функциональным пробам и тестам. Помните, что неточный подсчет ЧСС или неверное измерение дистанции приведут к ошибочным расчетам. Оформление отчета: Итоговый отчет должен содержать: цель, перечень оборудования, протокол с первичными данными, математические расчеты индексов и краткий педагогический вывод. Несданная вовремя лабораторная работа блокирует допуск к зачету.

**3. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям** Практические занятия — это площадка для моделирования вашей профессиональной деятельности учителя физкультуры или тренера. Разработка конспектов и планов (ПК-8.1): При составлении фрагментов уроков или технологических карт пользуйтесь утвержденной в ВУЗе гимнастической терминологией. Каждое упражнение должно быть методически обосновано (зачем оно выполняется, сколько раз, с каким интервалом отдыха). Освоение методов контроля (ПК-8.2): При решении задач на хронометрирование и пульсометрию строго следуйте математическим формулам расчета общей и моторной плотности. Помните, что графический анализ (физиологическая кривая нагрузки) должен наглядно отражать динамику работы сердца ученика на уроке. Активность на занятии: Практические занятия часто проходят в интерактивной форме (кейс-методы, деловые игры). Будьте готовы аргументированно защищать разработанный вами план или методику перед сокурсниками.

**III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (СРС)** Самостоятельная работа призвана углубить ваши знания и сформировать выпускное профессиональное портфолио.

**1. Работа со специальной литературой и нормативными актами** При изучении тем 4 и 5 семестров вам предстоит работать с реальными государственными документами. Изучите структуру Федеральной образовательной программы (ФОП) по физической культуре и требования к спортивной подготовке в ДЮСШ [ФГОС]. Обращайте внимание на то, как государственные стандарты регламентируют распределение часов по видам спорта и нормативы ГТО [ГТО].

**2. Решение ситуационных задач и кейсов (ПК-8.3)** В 5 семестре ключевым элементом СРС является решение коррекционных кейсов. Алгоритм работы над кейсом: Диагностика: Внимательно проанализируйте предложенные графики или результаты мониторинга. Определите, в каком именно компоненте (сила, выносливость, техника, переутомление) произошел сбой. Анализ причин: Установите, почему возникла проблема (ошибка в планировании нагрузок, неверный подбор методов, внешние факторы). Проектирование решения: Разработайте точечный план коррекции — перераспределите часы в тематическом плане, измените соотношение ОФП и СФП, внедрите комплексы домашних заданий или корректирующей гимнастики.

**3. Подготовка курсовой работы** Если вы выбрали тему курсовой работы по данной дисциплине: Согласуйте с научным руководителем график написания глав. Обязательно включите в практическую главу разработанные вами элементы (проекты программ, фонды оценочных средств или коррекционные планы). Опирайтесь на данные, полученные в ходе прохождения педагогической практики.

**IV. ПОДГОТОВКА К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТЫ И ЭКЗАМЕН)** Итоговая оценка по дисциплине складывается из вашей работы в течение трех

семестров и демонстрации знаний на экзамене. Подготовка к терминологическим диктантам: Выписывайте ключевые понятия на карточки (с одной стороны — термин, с другой — определение) для экспресс-самопроверки. Подготовка к зачетам (3 и 4 семестры): Зачет преследует цель проверить ваши практические умения. Убедитесь, что вы умеете быстро рассчитывать плотность урока и правильно выполнять протоколирование тестов. Подготовка к экзамену (5 семестр): Начинайте повторение вопросов не менее чем за две недели до экзамена. Разбейте вопросы билетов на логические блоки: теория (Блок 1) и проектирование/контроль (Блок 2). Помните, что каждый экзаменационный билет содержит практическую задачу (по ПК-8.2 или ПК-8.3). На экзамене вам нужно будет не просто пересказать теорию, а продемонстрировать умение исправить конкретную педагогическую ошибку или перестроить план тренировки прямо у доски.