

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
Теория и методика физического воспитания
рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план 44.03.01 (2026,з) Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
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 **заочная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 245,33

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	Неделя		12 1/6		8 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4			4	4	8	8
Практические	6	6	6	6	6	6	18	18
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15			0,3	0,3
Итого ауд.	10	10	6	6	10	10	26	26
Контактная работа	10,15	10,15	6,15	6,15	10	10	26,3	26,3
Сам. работа	58	58	98	98	89,33	89,33	245,33	245,33
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85	8,67	8,67	16,37	16,37
Итого	72	72	108	108	108	108	288	288

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 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
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 закономерностей физического воспитания. Готовность к обучению: подготовка к преподаванию физической культуры в образовательных организациях. Воспитательный аспект: формирование патриотизма, готовности к защите Родины и здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Общая педагогика
2.1.4	Теория и практика обучения
2.1.5	Основы учебной и исследовательской деятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Предметно-практический модуль
2.2.2	Предметно-практический модуль
2.2.3	Учебная практика
2.2.4	Производственная практика
2.2.5	Педагогика
2.2.6	Теория и практика обучения
2.2.7	Методика преподавания предмета "Физическая культура"
2.2.8	Педагогическая практика по физической культуре

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	Нормативную базу: требования ФГОС к структуре и содержанию программ по физической культуре и ОБЗР.
Уровень 2	Нормативную базу: требования ФГОС к структуре и содержанию программ по физической культуре и ОБЗР. Методологию проектирования: принципы, логику и этапы разработки учебных программ и планов.
Уровень 3	Нормативную базу: требования ФГОС к структуре и содержанию программ по физической культуре и ОБЗР. Методологию проектирования: принципы, логику и этапы разработки учебных программ и планов. Современные технологии: передовые методики физического воспитания и военно-прикладной подготовки.

Уметь:

Уровень 1	Проектировать программы: разрабатывать рабочие программы, календарно-тематические планы и конспекты занятий.
Уровень 2	Проектировать программы: разрабатывать рабочие программы, календарно-тематические планы и конспекты занятий. Адаптировать контент: отбирать средства и методы обучения с учетом возраста и здоровья учащихся.
Уровень 3	Проектировать программы: разрабатывать рабочие программы, календарно-тематические планы и конспекты занятий. Адаптировать контент: отбирать средства и методы обучения с учетом возраста и здоровья учащихся. Интегрировать модули: совмещать физическую подготовку с элементами защиты Родины и безопасности жизнедеятельности.

Владеть:

Уровень 1	Технологиями планирования: навыками составления документов планирования (годовых графиков, учебных планов).
Уровень 2	Технологиями планирования: навыками составления документов планирования (годовых графиков, учебных планов). Инструментами мониторинга: методами оценки эффективности разработанных образовательных программ.

Уровень 3	Технологиями планирования: навыками составления документов планирования (годовых графиков, учебных планов).Инструментами мониторинга: методами оценки эффективности разработанных образовательных программ.Методическим
-----------	---

	конструктором: опытом модернизации учебного материала под современные требования системы образования.
ПК-8.2: Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса	
Знать:	
Уровень 1	Виды и методы контроля: теорию педагогического контроля, классификацию тестов физической и военно-прикладной подготовленности.
Уровень 2	Виды и методы контроля: теорию педагогического контроля, классификацию тестов физической и военно-прикладной подготовленности. Стандарты оценивания: нормативные требования (включая комплексы ГТО, стандарты физического развития и критерии оценки по ОБЗР).
Уровень 3	Виды и методы контроля: теорию педагогического контроля, классификацию тестов физической и военно-прикладной подготовленности. Стандарты оценивания: нормативные требования (включая комплексы ГТО, стандарты физического развития и критерии оценки по ОБЗР). Инструменты мониторинга: принципы построения фонда оценочных средств (ФОС) и контрольно-измерительных материалов (КИМ).
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать тесты: создавать контрольные упражнения, тестовые задания и ситуационные задачи для оценки знаний и навыков.
Уровень 2	Разрабатывать тесты: создавать контрольные упражнения, тестовые задания и ситуационные задачи для оценки знаний и навыков. Подбирать критерии: определять объективные показатели для оценки двигательных умений, выносливости и тактических навыков.
Уровень 3	Разрабатывать тесты: создавать контрольные упражнения, тестовые задания и ситуационные задачи для оценки знаний и навыков. Подбирать критерии: определять объективные показатели для оценки двигательных умений, выносливости и тактических навыков. Диагностировать состояние: организовывать пульсометрию, хронометрирование и экспресс-оценку физической нагрузки на уроке.
Владеть:	
Уровень 1	Методикой тестирования: навыками проведения контрольно-переводных испытаний и приема нормативов физподготовки.
Уровень 2	Методикой тестирования: навыками проведения контрольно-переводных испытаний и приема нормативов физподготовки. Технологиями анализа: методами математико-статистической обработки результатов контроля для оценки динамики успеваемости.
Уровень 3	Методикой тестирования: навыками проведения контрольно-переводных испытаний и приема нормативов физподготовки. Технологиями анализа: методами математико-статистической обработки результатов контроля для оценки динамики успеваемости. Оценочным инструментарием: опытом формирования балльно-рейтинговых систем и разработки диагностических карт учащихся.
ПК-8.3: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий	
Знать:	
Уровень 1	Методы интерпретации данных: принципы анализа результатов мониторинга физической подготовленности и уровня освоения навыков ОБЗР.
Уровень 2	Методы интерпретации данных: принципы анализа результатов мониторинга физической подготовленности и уровня освоения навыков ОБЗР. Типологию отклонений: причины снижения успеваемости, потери мотивации или отставания учащихся в физическом развитии.
Уровень 3	Методы интерпретации данных: принципы анализа результатов мониторинга физической подготовленности и уровня освоения навыков ОБЗР. Типологию отклонений: причины снижения успеваемости, потери мотивации или отставания учащихся в физическом развитии. Стратегии коррекции: методические подходы к изменению учебной нагрузки, индивидуализации обучения и перестроению планов занятий.
Уметь:	
Уровень 1	Выявлять проблемные зоны: определять по результатам тестов и контрольных срезов слабые звенья в освоении программы.
Уровень 2	Выявлять проблемные зоны: определять по результатам тестов и контрольных срезов слабые звенья в освоении программы. Проектировать изменения: вносить коррективы в календарно-тематическое планирование и поурочные планы без нарушения требований ФГОС.
Уровень 3	Выявлять проблемные зоны: определять по результатам тестов и контрольных

	срезом слабые звенья в освоении программы.Проектировать изменения: вносить коррективы в календарно-тематическое планирование и поурочные планы без нарушения требований ФГОС.Дифференцировать нагрузку: разрабатывать индивидуальные образовательные траектории и комплексы упражнений для отстающих или часто болеющих учащихся.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями планирования коррекции: навыками составления планов-графиков устранения пробелов в знаниях и физической подготовленности учащихся.
Уровень 2	Технологиями планирования коррекции: навыками составления планов-графиков устранения пробелов в знаниях и физической подготовленности учащихся.Методикой обратной связи: опытом регулирования интенсивности и объема физической нагрузки на основе текущих диагностических данных.
Уровень 3	Технологиями планирования коррекции: навыками составления планов-графиков устранения пробелов в знаниях и физической подготовленности учащихся.Методикой обратной связи: опытом регулирования интенсивности и объема физической нагрузки на основе текущих диагностических данных.Алгоритмами оптимизации: практическими навыками реформатирования средств и методов обучения для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

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
	Раздел 1. Теоретико-методологические основы физического воспитания Введение в дисциплину: основные понятия (физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство).Система физического воспитания: принципы (историчность, всесторонность, связь с практикой жизни и защитой Родины).Функции и средства: классификация физических упражнений, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.Основы обучения двигательным действиям: структура процесса обучения (этапы начального разучивания, углубленного изучения, закрепления и совершенствования).						
1.1	Теоретико-методологические основы физического воспитанияВведение в дисциплину: основные понятия (физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство). /Лек/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		
1.2	Функции и средства: классификация физических упражнений, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.Основы обучения двигательным действиям: структура процесса обучения (этапы начального разучивания, углубленного изучения, закрепления и совершенствования). (1) /Пр/	4	6				

1.3	Теоретико-методологические основы физического воспитания Введение в дисциплину: основные понятия (физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство). Система физического воспитания: принципы (историчность, всесторонность, связь с практикой жизни и защитой Родины). Функции и средства: классификация физических упражнений, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основы обучения двигательным действиям: структура процесса обучения (этапы начального разучивания, углубленного изучения, закрепления и совершенствования). /Ср/	4	58				
1.4	/КРЗ/	4	0,15	ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3			
1.5	/Зачёт/	4	3,85				
	Раздел 2. Методика развития физических и военно-прикладных качеств Силовые и скоростные способности: средства, методы развития, сенситивные (благоприятные) периоды развития у детей и подростков. Выносливость и гибкость: методика воспитания общей и специальной выносливости, координационных способностей. Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП): специфика формирования прикладных навыков (преодоление полосы препятствий, марш-броски, элементы рукопашного боя, военно-прикладное плавание).						
2.1	Методика развития физических и военно-прикладных качеств Силовые и скоростные способности: средства, методы развития, сенситивные (благоприятные) периоды развития у детей и подростков. Выносливость и гибкость: методика воспитания общей и специальной выносливости, координационных способностей. Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП): специфика формирования прикладных навыков (преодоление полосы препятствий, марш-броски, элементы рукопашного боя, военно-прикладное плавание). /Пр/	6	6				

2.2	Методика развития физических и военно-прикладных качеств Силловые и скоростные способности: средства, методы развития, сенситивные (благоприятные) периоды развития у детей и подростков. Выносливость и гибкость: методика воспитания общей и специальной выносливости, координационных способностей. Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП): специфика формирования прикладных навыков (преодоление полосы препятствий, марш-броски, элементы рукопашного боя, военно-прикладное плавание). /Ср/	6	98				
2.3	/КРЗ/	6	0,15				
2.4	/ЗачётСОц/	6	3,85				
	Раздел 3. Педагогический контроль: виды контроля (предварительный, текущий, рубежный, итоговый). Тестирование и нормативы: методика оценки физической подготовленности, структура и требования комплекса ГТО. Врачебно-педагогический контроль: хронометрирование урока, построение кривой пульсометрии, определение моторной и общей плотности урока. Оценочный инструментарий: разработка критериев оценивания (дескрипторов) для балльно-рейтинговой системы.						
3.1	Педагогический контроль: виды контроля (предварительный, текущий, рубежный, итоговый). Тестирование и нормативы: методика оценки физической подготовленности, структура и требования комплекса ГТО. Врачебно-педагогический контроль: хронометрирование урока, построение кривой пульсометрии, определение моторной и общей плотности урока. Оценочный инструментарий: разработка критериев оценивания (дескрипторов) для балльно-рейтинговой системы. /Лек/	7	4				
3.2	Педагогический контроль: виды контроля (предварительный, текущий, рубежный, итоговый). Тестирование и нормативы: методика оценки физической подготовленности, структура и требования комплекса ГТО. Врачебно-педагогический контроль: хронометрирование урока, построение кривой пульсометрии, определение моторной и общей плотности урока. Оценочный инструментарий: разработка критериев оценивания (дескрипторов) для балльно-рейтинговой системы. /Пр/	7	6				

3.3	Педагогический контроль: виды контроля (предварительный, текущий, рубежный, итоговый). Тестирование и нормативы: методика оценки физической подготовленности, структура и требования комплекса ГТО. Врачебно-педагогический контроль: хронометрирование урока, построение кривой пульсометрии, определение моторной и общей плотности урока. Оценочный инструментарий: разработка критериев оценивания (дескрипторов) для балльно-рейтинговой системы. /Ср/	7	89,33		Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13 Л1.14 Л1.15 Л1.16 Л1.17		
3.4	/Экзамен/	7	8,67	ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Дайте определение понятиям: «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство». Как они взаимосвязаны? Сформулируйте специфические и общепедагогические принципы системы физического воспитания. Опишите структуру процесса обучения двигательному действию (три этапа, их задачи и особенности методики). Практические задания: Задание 1: Составьте сравнительную таблицу трех этапов обучения двигательному действию (параметры: цель, задачи, основные методы, типичные ошибки). Задание 2: Проанализируйте предложенный преподавателем перечень физических упражнений и классифицируйте их по анатомическому признаку и по преимущественному развитию физических качеств.

Модуль 2. Методика развития физических и военно-прикладных качеств. Контрольные вопросы: Охарактеризовать методику развития силовых способностей (методы, величины отягощений, режимы работы мышц). Сенситивные (благоприятные) периоды развития координационных способностей и гибкости у школьников. Каковы особенности методики проведения занятий по военно-прикладной физической подготовке (ВПФП) в старших классах? Практические задания: Задание 1: Разработайте комплекс упражнений (8–10 элементов) для развития скоростно-силовых качеств у подростков с использованием метода круговой тренировки. Задание 2: Составьте методическую записку по обучению элементам прикладного плавания или преодоления препятствий в рамках интеграции физкультуры и ОБЗР.

Модуль 3. Технологии проектирования и управления процессом (ПК-8.1, ПК-8.3) Контрольные вопросы: Какова структура и обязательные компоненты рабочей программы по предмету «Физическая культура» согласно ФГОС и ФООП? Опишите структуру и методические требования к вводной, основной и заключительной частям урока. Каков алгоритм действий учителя, если по результатам четверти группа учащихся не справляется с учебной программой по уважительным причинам (например, после болезни)? Практические задания: Задание 1 (ПК-8.1): Разработайте фрагмент календарно-тематического плана (КТП) на 1 четверть для конкретного класса (по выбору), интегрировав в него элементы модулей «Защита Родины». Задание 2 (ПК-8.3): Кейс-задание. Дан протокол тестирования класса, где 30% учащихся имеют низкий уровень развития выносливости. Разработайте письменный план коррекции учебного процесса на следующую четверть для этой группы.

Модуль 4. Контроль и мониторинг в физическом воспитании (ПК-8.2) Контрольные вопросы: В чем разница между предварительным, текущим, рубежным и итоговым педагогическим контролем? Какова методика определения моторной и общей плотности урока физической культуры? Каковы особенности тестирования и оценивания физической подготовленности учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)? Практические задания: Задание 1 (ПК-8.2): На основе данных хронометража урока физкультуры (данные выдает преподаватель) рассчитайте общую и моторную плотность. Сделайте вывод об эффективности использования времени. Задание 2 (ПК-8.2): Разработайте диагностическую карту (критерии и дескрипторы оценивания) для проверки навыка военно-прикладного характера (например, разборка-сборка автомата, надевание противогаза или техника метания гранаты на дальность). II. Промежуточная аттестация (Экзамен / Зачет с оценкой) Теоретические вопросы к экзамену (билеты) Предмет, задачи и основные понятия теории и методики физического воспитания. Принципы физического воспитания и особенности их реализации в школе. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы). Структура, этапы и закономерности формирования двигательного навыка. Методика воспитания силы: средства, методы, основы дозирования нагрузки. Методика воспитания быстроты (формы проявления, методы развития, барьер быстроты). Методика воспитания выносливости (виды выносливости, методы развития аэробных и анаэробных возможностей). Методика воспитания координационных способностей и гибкости. Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) как компонент предмета «Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины». Формы организации занятий в физическом воспитании. Урок как основная форма, его типология и структура. Нормативно-правовая база школьного физического воспитания (ФГОС, ФООП). Порядок разработки рабочей программы (ПК-8.1). Методика планирования в физическом воспитании: годовой план-график, четвертной план, конспект урока (ПК-8.1). Педагогический контроль в физическом воспитании: виды, методы, требования к организации (ПК-8.2). Комплекс ГТО в системе контроля физической подготовленности детей и молодежи (ПК-8.2). Врачебно-педагогический контроль на уроках физкультуры: пульсометрия, хронометрирование, внешние признаки утомления (ПК-8.2). Методика физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья (СМГ, подготовительная группа). Мониторинг успеваемости и методика коррекции планов учебного процесса при низких показателях обучающихся (ПК-8.3). Организация и методика проведения внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе. Комплексные практические задания к экзамену (проверка ПК-8.1, ПК-8.2, ПК-8.3) Каждый экзаменационный билет

помимо теоретического вопроса включает в себя практическую задачу профессиональной направленности: Задача типа А (ПК-8.1): Составить технологическую карту (конспект) вводной и основной части урока физической культуры для 8 класса. Тема урока: «Обучение технике строевых приемов и развитие силовой выносливости». Задача типа Б (ПК-8.2): Перед вами график пульсометрии урока физкультуры в 9 классе. На графике отсутствует пик нагрузки в основной части, а пульс в заключительной части равен 140 уд/мин. Проанализируйте график, найдите ошибки в распределении нагрузки и предложите правильный вариант. Задача типа В (ПК-8.3): По результатам мониторинга за I полугодие учащиеся 10 класса показывают слабую динамику в сдаче нормативов по прикладному разделу (метание гранаты, челночный бег). Напишите проект управленческого решения/плана коррекции: какие изменения нужно внести в КТП III четверти для исправления ситуации.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов (теоретический анализ): Эволюция идей военно-физической подготовки в отечественной системе образования. Взаимосвязь физического воспитания и формирования общей культуры личности школьника. Принципы дидактики в обучении двигательным действиям: специфика реализации на уроках физической культуры. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как обязательные компоненты физического воспитания. Темы эссе (проблемно-дискуссионные): «Физическое совершенство: идеальный образ современного защитника Родины». «Связь физического воспитания с практической жизнью: чему на самом деле должен учиться современный урок?». Методика развития физических и военно-прикладных качеств Темы рефератов (методический анализ): Методика развития скоростно-силовых способностей у подростков в процессе военно-прикладной подготовки. Сенситивные периоды развития физических качеств у школьников и их учет при планировании учебной нагрузки. Особенности методики обучения элементам рукопашного боя на уроках физической культуры. Преодоление полосы препятствий как средство комплексного развития физических и тактических навыков. Темы эссе (проблемно-дискуссионные): «Барьер быстроты и методы его преодоления: вызов для учителя физической культуры». «Как воспитать волевые качества и выносливость у современного школьника в условиях цифровизации?». Технологии проектирования и управления образовательным процессом (ПК-8.1, ПК-8.3) Темы рефератов (проектно-методические): Нормативно-правовое обеспечение интеграции модулей «Защита Родины» в федеральные образовательные программы по физкультуре. Проектирование рабочих программ по физической культуре для общеобразовательных организаций в соответствии с требованиями ФГОС. Особенности планирования и проведения уроков физкультуры со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе (СМГ). Методика разработки индивидуальных образовательных траекторий для учащихся с низким уровнем физической подготовленности. Темы эссе (проблемно-дискуссионные): «Учитель физической культуры и ОБЗР: архитектор безопасности или транслятор нормативов?». «Гибкость планирования: как изменить учебный процесс на ходу и не нарушить стандарты образования». Контроль и мониторинг в физическом воспитании (ПК-8.2) Темы рефератов (контрольно-диагностические): Комплекс ГТО как инструмент общероссийского мониторинга физической подготовленности молодежи. Современные цифровые технологии и приложения в практике педагогического контроля на уроках физкультуры. Методика проведения врачебно-педагогических наблюдений и интерпретация графиков пульсометрии. Формирование фонда оценочных средств (ФОС) по прикладному разделу физической культуры: критерии и дескрипторы. Темы эссе (проблемно-дискуссионные): «Оценка на уроке физкультуры: оцениваем за приложенные усилия или за абсолютный результат?». «Объективность педагогического контроля: как исключить человеческий фактор при приеме нормативов».

5.3. Фонд оценочных средств

от 85 до 100 баллов — «отлично» / «зачтено (высокий уровень)» от 71 до 84 баллов — «хорошо» / «зачтено (продвинутый уровень)» от 55 до 70 баллов — «удовлетворительно» / «зачтено (пороговый уровень)» менее 55 баллов — «неудовлетворительно» / «не зачтено»

5.4. Перечень видов оценочных средств

Терминологический диктант — письменная экспресс-проверка понятийного аппарата теории физической культуры. Устный/письменный опрос — собеседование по контрольным вопросам каждого модуля (индивидуальное или фронтальное). Компьютерное / бланковое тестирование — закрытые и открытые тестовые задания для проверки базовых теоретических модулей. Реферат — аналитический обзор научной и методической литературы по выбранной проблематике. Проблемное эссе — письменное творческое рассуждение, отражающее личную педагогическую позицию студента. Для проверки проектно-методических умений (уметь, владеть): Технологическая карта (конспект) урока — комплексный проект учебного занятия по физической культуре с интеграцией модулей ОБЗР (ПК-8.1). Методическая разработка — проектирование фрагмента календарно-тематического планирования (КТП), годового плана или положения о соревнованиях (ПК-8.1). Защита практического проекта — презентация и обоснование разработанного комплекса упражнений (например, для круговой тренировки или военно-прикладной подготовки). Для проверки контрольно-диагностических и коррекционных навыков (уметь, владеть): Лабораторный (аналитический) отчет — расчеты и выводы на основе проведенного пульсометрирования и хронометрирования урока физкультуры (ПК-8.2). Диагностическая карта (критерии оценивания) — разработанный студентом инструмент/дескрипторы для оценки конкретного двигательного или прикладного навыка учащихся (ПК-8.2). Решение ситуационных задач (кейс-метод) — письменный план оперативной коррекции учебного процесса на основе готовых данных мониторинга или изменения условий обучения (ПК-8.3). II. Средства промежуточной аттестации (Экзамен) Теоретические экзаменационные вопросы — перечень вопросов для устного ответа, охватывающих весь лекционный и практический материал дисциплины. Комплексные практические задания (билеты) — профессионально-ориентированные задачи (кейсы), требующие от студента продемонстрировать навыки проектирования (ПК-8.1), разработки критериев контроля (ПК-8.2) или составления плана коррекции (ПК-8.3) в режиме реального времени.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ветрова И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018
Л1.2	Стеценко И. А., Дебердеев М. П.	Теория и методика организации воспитательного процесса: учебное пособие	Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт, 2003
Л1.3	Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016
Л1.4	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020
Л1.5	Минникаева Н. В., Шабашева С. В.	Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016
Л1.6	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017
Л1.7	Завьялова Т. П., Стародубцева И. В.	Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.8	Степаненкова Э. Я.	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2006
Л1.9	Виленская Т. Е.	Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.10	Завьялова Т. П., Стародубцева И. В.	Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.11	Виленская Т. Е.	Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.12	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.13	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н.	Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.14	Виленская Т. Е.	Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2026
Л1.15	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
Л1.16	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
Л1.17	Морозова Л. Д.	Теория и методика физического развития дошкольников: учебник для вузов	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. 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)

Освоение дисциплины «Теория и методика физического воспитания» требует сочетания глубокой теоретической подготовки с развитием практических навыков проектирования, контроля и коррекции учебного процесса (компетенции ПК-8.1, ПК-8.2, ПК-8.3). Для успешного прохождения курса обучающимся рекомендуется: Системность: регулярно посещать лекционные и практические занятия. Теоретический материал лекций служит методологической основой для выполнения заданий на практических занятиях. Связь с профилем: при изучении каждого модуля рассматривать учебный материал через призму интеграции физической культуры со спецификой ОБЗР (основы безопасности и защиты Родины) и военно-прикладной подготовки. Самостоятельная работа: уделять ключевое внимание самостоятельной работе с нормативно-правовыми актами (ФГОС, ФООП) и методической литературой.

2. Рекомендации по подготовке к различным видам занятий Работа на лекциях Ведите краткий, структурированный конспект. Обращайте внимание на базовые термины, классификации и закономерности развития физических качеств. Выделяйте в конспекте формулировки, которые выносятся на терминологический диктант в конце модуля. Подготовка к практическим и лабораторным занятиям Изучите теоретический материал по теме занятия до его начала. Практика строится на применении готовых знаний. При выполнении заданий по хронометрированию и пульсометрии (Модуль 4) строго следуйте математическим алгоритмам расчета плотности урока и графического построения кривой нагрузки.

3. Методические указания по выполнению оценочных заданий Разработка конспектов и технологических карт уроков (ПК-8.1) Формулировка задач: четко разделяйте задачи на образовательные, развивающие и воспитательные. Интегрируйте в воспитательные задачи элементы патриотического воспитания и готовности к защите Родины. Дозирование нагрузки: указывайте точные параметры нагрузки (время, количество повторений, дистанция, интервалы отдыха) с учетом возраста учащихся (например, для 5, 8 или 11 класса). Формирование средств контроля и диагностических карт (ПК-8.2) При проектировании тестов или шкал оценивания прикладных навыков (например, метание гранаты, строевые приемы) прописывайте конкретные дескрипторы (описания) для каждой оценки. Студент должен избегать размытых формулировок («выполнил хорошо»), заменяя их на объективные маркеры («допустил не более 1 технической ошибки», «выполнил норматив за X секунд»). Решение ситуационных задач и кейсов по коррекции (ПК-8.3) При анализе неуспеваемости или низких результатов мониторинга школьников алгоритм вашего ответа должен быть следующим: Диагностика: выявление конкретной причины проблемы (недостаточный объем нагрузки, методическая ошибка, пропуски по болезни). Проектирование изменений: внесение точечных изменений в план (дифференциация упражнений, применение игрового или соревновательного метода, снижение интенсивности для СМГ). Прогноз: обоснование того, как данные изменения помогут нормализовать учебный процесс без нарушения требований ФГОС.

4. Рекомендации по написанию рефератов и эссе Реферат: выстраивайте работу по классической схеме: Введение (актуальность, цель, задачи) → Основная часть (2–3 раздела с анализом литературы) → Заключение (выводы) → Список источников. Избегайте простого копирования текста; материал должен быть проанализирован и обобщен лично вами. Эссе: это аргументированное выражение собственного мнения. Вводный тезис должен подкрепляться 2–3 научными или методическими аргументами из практики физического воспитания и завершаться четким выводом.

5. Подготовка к промежуточной аттестации (Экзамену) Начинайте подготовку к экзамену заблаговременно, используя перечень вопросов к билетам. При подготовке устного ответа на теоретический вопрос составьте тезисный план. Потренируйтесь в решении практических задач (кейсов): повторите формулы расчета плотности урока и алгоритмы адаптации физической нагрузки для учащихся с ослабленным здоровьем.