

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

Кафедра теоретические основы физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки:  
44.03.05 Педагогическое образование

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

Квалификация (степень) выпускника  
БАКАЛАВР

Красноярск, 2019

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

Рабочая программа практики обсуждена на заседании теоретических основ физического воспитания

Протокол № 8 от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка), института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №8 от «23» мая 2019 г.

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа по дисциплине «Теория, история и методика физической культуры и спорта» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации 15 марта 2018 г. № 50362 и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н.

Данная дисциплина «Теория, история и методика физической культуры и спорта» включена в список дисциплин основной части Б1.ОДП.06.01.01.02 в 5 и 6 семестрах учебного плана по очной форме обучения.

2. Трудоемкость дисциплины составляет 8 з.е., 36 часа общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - экзамен по модулю .

3. Цель освоения дисциплины: содействие становлению профессионально-профильных компетенций студентов педагогического образования на основе овладения содержанием дисциплины модуля «Здоровьесберегающий».

## Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Развитие способности поддерживать должный уровень межкультурного взаимодействия	<b>Знает</b> базовые основы межкультурного взаимодействия	<b>УК-5.</b> Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте
	<b>Умеет</b> использовать основы межкультурного взаимодействия	
	<b>Владеет</b> должным уровнем межкультурного взаимодействия	

Развитие умений использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>Знает</b> психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации и обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
	<b>Умеет</b> применять психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	
	<b>Владеет</b> психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями	
Формирование способности организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся	<b>Знает</b> содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной проектной деятельности	<b>ПК-1.</b> Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.
	<b>Умеет</b> формулировать проблемную тематику учебного проекта совместно с обучающимися	
	<b>Владеет</b> навыками планирования и осуществления руководства действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебнопроектной деятельности, в том числе в онлайн среде	
Обучающийся должен выявлять уровень понимания у обучающихся здорового образа жизни.	<b>Знать</b> современные методы и технологии диагностики уровня мотивации к здоровому образу жизни	<b>ОПК-1.</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
	<b>Уметь</b> организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность при организации самостоятельных занятий обучающихся физической культурой	
	<b>Владеть</b> современными методами и технологиями выявления уровня понимания у обучающихся здорового образа жизни.	
Обучающийся должен результативно проводить диагностирующие методики по контролю качества профессиональной деятельности	<b>Знать</b> методики учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса.	<b>ОПК-2.</b> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием
	<b>Уметь</b> анализировать и использовать современные методы диагностики при решении профессиональных задач	
	<b>Владеть</b> технологиями контроля качества профессиональной деятельности	

		информационно-коммуникативных технологии)
Обучающийся должен обладать способностью к решению задач воспитания и духовно-нравственного развития на уроках по физической культуре	<b>Знать</b> методы воспитания в сфере физической культуры.	<b>ОПК-3.</b> Способен организовать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС
	<b>Уметь</b> развивать физически и нравственно обучающихся	
	<b>Владеть</b> технологиями духовно-нравственного развития	
Развитие умений использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>Знает</b> психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>ОПК-5.</b> Способен осуществлять контроль и оценку формирования образовательных результатов обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
	<b>Умеет</b> применять психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	
	<b>Владеет</b> психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями	
Обучающийся должен быть способен руководить учебно-исследовательской деятельностью связанной с физической культурой и спортивной подготовкой обучающихся.	<b>Знать</b> современные методы и технологии учебно-исследовательской деятельностью	<b>ПК-5.</b> способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся
	<b>Уметь</b> организовывать учебно-исследовательскую деятельность	
	<b>Владеть</b> современными методами и технологиями выявления уровня учебно-исследовательской деятельности	

5. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: лекционные занятия, самостоятельная работа, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

6. Перечень образовательных технологий: современное традиционное  
обучение, педагогика сотрудничества.

**1. Организационно-методические документы**  
**1.1. Технологическая карта обучения дисциплине**  
**по очной форме обучения**

(общая трудоёмкость дисциплины 8 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов			Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		Всего	Лекций	Практических	СРС		
<b>Модуль 1 Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе</b>	<b>72</b>		18	18	36		
Физическая культура в средние века	20		5	5	10	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока	18		4	4	10	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита проекта в группах
Зарубежные системы физической культуры и спорта в странах в период с XVIII в. до настоящего времени Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта во второй половине XIX-начале XX в.	18		5	5	8	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Участие в дискуссионных лекциях
Физическая культура в России с	16		4	4	8	1. Поиск, анализ,	Защита

древнейших времен до второй половины XIX в. Физическая культура и спорт в Российской Федерации Международное спортивное движение по отдельным видам спорта						систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	реферата
Итого	72						
Форма итогового контроля по уч. плану							экзамен

<b>Модуль 1 Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления</b>	<b>324</b>	<b>114</b>	46	60	8	210		
Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.	37	12	4	6	2	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	12	4	6	2	23	1. Поиск, анализ, систематизация научной	Защита проекта в группах



							литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	
Средства физического воспитания	36	12	4	6	2	24	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	13	5	6	2	23	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов,	Защита реферата

							презентаций.	
Методы обучения.	35	12	6	6		23	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Структура обучения	36	13	5	8		23	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	12	6	6		23	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение	Участие в дискуссионной лекции

							заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	
Двигательные способности.	37	14	6	8		23	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Методические основы формирования физической культуры личности.	37	14	6	8		23	1. Поиск, анализ, систематизация научной литературы по теме занятий. 2. Выполнение заданий для самостоятельной работы. 3. Подготовка докладов, презентаций.	Защита реферата
Итого	324	114	46	60	8	210		
Форма итогового контроля плану								экзамен

## 1.2. 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.

## **1. Введение в предмет История физической культуры и спорта, Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе**

Введение.

Значение физической культуры и спорта как специфической сферы общественной и личной деятельности человека на разных исторических этапах развития общества.

Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе

Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения.

Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе, отличие её от первобытного общества.

Возникновение античной гимнастики и агонистики в Древней Греции, их содержание. Расцвет физической культуры в Древней Греции, спартанская и афинская системы физического воспитания рабовладельцев. Олимпийские и другие игры (агоны) в Древней Греции, их характеристика и значение для современного олимпийского движения. Древнегреческие мыслители о физическом воспитании.

Физическая культура в Древнем Риме, её отличие от древнегреческой. Военно-физическое воспитание в Древнем Риме, его упадок в период Римской империи, развитие зрелищ. Древнеримские мыслители о физическом воспитании. Особенности физической культуры в странах Древнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон, Китай, Индия и др.).

## **2. Физическая культура в средние века в зарубежных странах**

Физическая культура Раннего Средневековья (V–IX вв.). Изменение характера физического воспитания в период разложения рабовладельческой формации, влияние стран-завоевателей, роль религии в создании феодальных форм физической культуры в период Средневековья. Особенности физического воспитания в различных регионах (Азии, Африки, Америки).

Физическая культура на этапе развитого Средневековья (X - XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы воспитания феодалов. Нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей.

Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV - XVII вв.). Прогрессивная роль гуманистических идей В. Фельтре, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия, У. Гарвея и др. в развитии физического воспитания. Первые попытки введения физического воспитания в учебные заведения.

## **3. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах (XVIII–начало XX вв.).**

Становление и развитие педагогических основ буржуазной системы физического воспитания.

Джон Локк, Жан-Жак Руссо и другие идеологи буржуазии о физическом воспитании детей и молодежи.

Причины возникновения, становления и развития буржуазных систем физического воспитания в Европе и Америке. Содержание буржуазных систем физического воспитания Европы и Америки

Зарождение и становление современного спорта в передовых странах Европы и Америки.

Физическое воспитание привилегированных слоев населения. Физическое воспитание трудящихся. Становление и развитие современного спорта. Физическое воспитание учащихся.

Создание научных основ физического воспитания на основе новейших достижений в области естественных и общественных наук. Деятельность Ж. Демени.

Сокольское движение. Сокольская гимнастика. Деятельность Мирослава Тырша. Скаутское движение. Деятельность Б. Пауэла. любительский, профессиональный, предпринимательский спорт

Физическая культура и спорт в развитых странах Европы и Америки в годы первой мировой войны 1914-1918 гг. Физическая культура и спорт в колониальных и зависимых странах

Гимнастическое и спортивно-игровое направления – основная характерная черта развития физического воспитания в конце XVIII- начале XX вв. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и других странах. Влияние национально-буржуазных гимнастических и спортивно-игровых систем на современную физическую культуру.

Милитаризация физического воспитания и спорта в странах Мира в конце 19 – начале 20 вв.

Особенности интеграции гимнастического и спортивно-игрового направлений в физическом воспитании в конце XIX – начале XX вв.

**4. Физическая культура и спорт в зарубежных странах с начала 20-х годов до окончания Второй мировой войны. Физическая культура и спорт после Второй мировой войны до настоящего времени.**

Милитаризация физической культуры и спорта в странах Европы и Америки. Развитие научно-педагогических основ физического воспитания.

Рабочее спортивное движение в водовороте политических разногласий: деятельность Люцернского спортивного интернационала (1920 г.) и Красного спортивного интернационала (1921 г.). Значение международного спортивного рабочего движения для развития физической культуры рабочего класса.



Физическое воспитание учащейся молодежи в развитых странах Запада. Дальнейшее развитие различных направлений в физическом воспитании и гимнастике.

Внешкольное физическое воспитание. Усиление его милитаризации в период между Первой и Второй мировыми войнами: развитие бойскаутского движения, «спорта на местности» в Германии, создание молодежных организаций фалангистов и т.п.

Физическая культура и спорт в Японии, Италии, Скандинавских странах и т.д.

Физическая культура в развитых капиталистических странах после Второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран.

Участие зарубежных стран социалистического лагеря в международном спортивном движении. Особенности развития физической культуры и спорта в странах социалистического лагеря и основные формы связей между спортивными организациями этих стран.

Двойная система школьного физического воспитания в развитых капиталистических странах. «Спорт для всех» – прогрессивное направление развития физической культуры и спорта в странах Европейского сообщества.

Дальнейшее развитие соревновательного спорта высших достижений развитие Олимпийского движения в развитых странах и Америке. Основные направления развития физического воспитания и спорта в разных странах Мира на рубеже XX–XI вв.

## **5. Физическая культура народов нашей страны с древнейших времен до XVIII в. Физическая культура и спорт в Российской империи с XVIII в. до начала XX века.**

Физическая культура нашей страны в дославянский период. Самобытная физическая культура восточных славян. Физическая культура народных масс и привилегированных слоев в Киевском государстве,

Физическая культура в русских княжествах (трудящихся масс и привилегированных слоев населения) в монгольский период 13-15 вв. физическая культура трудящихся масс и привилегированных слоев населения в период Русского государства 16–17 вв.

Реформы Петра Великого и их значение для становления государственной системы физического воспитания в России.

Физическая культура дворянства и других слоев населения.

Физическое воспитание в учебных заведениях для дворян и народных масс.

Создание основы военно-физической подготовки русской армии. Деятельность Петра Великого, А.В. Суворова и других военачальников.

Физическое воспитание в трудах русских ученых, врачей, педагогов (М.В. Ломоносов, А.П. Протасов, В.Н. Татищев, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.И. Радищев и др. П.Ф. Лесгафт - создатель теории и системы физического воспитания в России.

Физическое воспитание в гражданских учебных заведениях России: в вузах, в гимназиях, в народных училищах и школах.

Физическое воспитание в военных учебных заведениях и армии.

Участие спортсменов России в международных соревнованиях и Олимпийских играх современности.

## **6. Физическая культура и спорт нашей страны с начала XX века до середины 40-х годов XX века.**

Первые декреты советской власти по физическому воспитанию.

Создание физкультурных вузов в Москве (1920г.), в Петрограде (1919г.). Деятельность всеобуча (1918–1923 гг.). Высший совет физической культуры (1923 г.). Всесоюзный совет физической культуры (1930 г.). Создание Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта (1936 г.). Создание комплекса ГТО (1931 г., 1932 г., 1934 г.).

Создание Единой всесоюзной спортивной классификации (1935–1937 гг.). Создание Добровольных спортивных обществ («Динамо» (1923 г.), профсоюзов (1935–1937 гг.)). Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений. Физическое воспитание в пионерской и комсомольской организациях. Физическое воспитание в Сокольской организации и отрядах скаутов. Спортивная работа в Советской республике в 1917–1922 гг., развитие массового спорта и спорта высших достижений в СССР в 1923–1941 гг.

Участие Советских спортсменов в международных спортивных соревнованиях в 1922–1941 гг.

Работа по комплексу ГТО в предвоенные годы 1938–1941 гг. Введение всеобуча (1941 г.). Переход высших и средних учебных заведений на подготовку резервов для Красной Армии. Деятельность Центрального института физической культуры г. Москвы и института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта г. Ленинграда по подготовке боевых ударных и диверсионных групп.

Работа по комплексу ГТО в годы Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.).

## **7. Физическая культура и спорт нашей страны со второй половины 40-х годов до распада СССР.**

Создание факультетов физической культуры в педагогических институтах (1947–1948 гг.).

Изменение программ по физическому воспитанию в общеобразовательной и профессиональной школе, в вузах в связи с переходом на мирный путь развития.

Дальнейший подъем массового и спорта высших достижений в стране, рост спортивных результатов. Первая спартакиада народов СССР (1956 г.).

Участие советских спортсменов в международных спортивных мероприятиях, первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Совершенствование работы по комплексу ГТО (1945–1958 гг.).

Изменения в комплексе ГТО (1958–1965 гг.).

Физическое воспитание и спорт учащихся и студентов.

Физическое воспитание в военных учебных заведениях и армии.

Расширение и увеличение сети высших и средних специальных учебных заведений по физической культуре и спорту: создание факультетов физической культуры в педагогических институтах

Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях

Изменения в комплексе ГТО (1985 г. и 1987 г.). Причины прекращения работы по комплексу ГТО.

Участие спортсменов СССР, в международных спортивных соревнованиях: чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх,

## **8. Физическая культура и спорт в России после распада СССР.**

Роль государства, общественных организаций, политических партий и объединений, акционерных обществ, частных предприятий и спонсоров в функционировании и подъеме физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Участие спортсменов СНГ и РФ в международных спортивных соревнованиях: чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх,

Развитие различных направлений в спорте высших достижений любителей, профессиональном и предпринимательском.

Изменения в структуре и функциях государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993 г.), законов «Об образовании» (1995 г.) и «О физической культуре и спорте в РФ» (1999 г.).

Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений, разработка физкультурно-оздоровительных образовательных проектов по массовой

физической культуре населения России («СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др.).

## **9. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного движения и олимпийского движения.**

Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД) и его функционирование в настоящее время. Прогрессивная роль П. Кубертена в МОД. Олимпийская хартия – единый кодекс основополагающих принципов организации и функционирования МОД.

Возникновение системы мировых соревнований по отдельным видам спорта.

Неофициальные первенства мира и Европы, «официальные» чемпионаты мира и Европы по отдельным видам спорта.

Возникновение международного спортивного студенческого движения. Международная конфедерация студентов(1919–1938 гг.).

Паназиатские игры. Панамериканские игры.

Летние и зимние Олимпийские игры

Балканские игры. Британские игры Британской империи.

Феминистские игры.

## **10. Международное спортивное и Олимпийского движение во второй половине XX века и начале XI века.**

Образование в 1951 г. национального олимпийского комитета СССР. Вступление НОК СССР в МОК. Современные проблемы международного спортивного и олимпийского движения. Международное физкультурно-спортивное движение Европы и других стран мира «Спорт для всех». Олимпийские игры Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

### **1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

#### **Работа с теоретическим материалом**

1. приступая к изучению дисциплины тщательно ознакомьтесь с программой;
2. обратите особое внимание на расчет рейтинга (см. технологическую карту рейтинга дисциплины);
3. при самостоятельной работе основой должен являться лекционный курс;
4. при самостоятельной работе используйте рекомендуемую литературу;
5. экзамен (итоговый раздел) проходит в виде экзамена, где проверяются базовые разделы №1 и №2;
6. при нехватке баллов для экзамена постарайтесь использовать дополнительный раздел.

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 экзамену 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.

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 и защита реферативной работы и группового проекта, оформленного в виде презентации.

Реферат — письменная работа объемом 10–18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление, в котором указаны названия всех разделов реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В случае цитирования мыслей, идей, выводов обязательная ссылка на источник.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Список литературы — реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата: объем реферата от 10 до 18 страниц, поля — 2 см, кегль — 14, интервал — 1,5.

## 2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

### 2.1 Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Компетентностно-ориентированный опрос	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ №1			
	Форма работы	Количество баллов 35%	
		min	max
Текущая работа	Защита реферата	<b>8</b>	<b>15</b>
	Защита проекта в группах	<b>13</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>35</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ №2			
	Форма работы	Количество баллов 35%	
		min	max
Текущая работа	Участие в дискурс-лекции	<b>21</b>	<b>35</b>
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>35</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 25%	
		min	max
Текущая работа	Экзамен	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Иные формы работы	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

#### Соответствие рейтинговых баллов оценке

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

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

Кафедра-разработчик: кафедра теоретических основ физического воспитания

Рабочая программа практики обсуждена на заседании теоретических основ физического воспитания

Протокол № № 8 от «03» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка), института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №8 от «23» мая 2019 г.

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся  
«Теория, история и методика физической культуры и спорта»

Направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Квалификация (степень) выпускника

**БАКАЛАВР**

Составитель: доцент Ситничук С.С.



## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный **фонд оценочных средств по дисциплине «Теория, история 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 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Технология с основами предпринимательства, 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.



Директор МАОУ СШ №145

18.04.2019.

Россия, г. Красноярск,  
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А  
228-07-71  
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Теория, история 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 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерством науки и образования Российской Федерации 15 марта 2018 г. № 50362.

- образовательной программы Технология с основами предпринимательства 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:**

УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-1. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникативных технологии)

ОПК-3. Способен организовать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС

ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования образовательных результатов обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

ПК-5. способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся

### **2.2. Оценочные средства**

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма



ПК-1	Культурология	текущий контроль успеваемости	1	Компетентностно-ориентированный опрос	обучения	
	Естественнонаучная картина мира		2			Защита реферата
	Иностранный язык					
	Русский язык и культура речи	4	Участие в дискурсионных лекциях			
	Информационно-коммуникационные технологии			5		Экзамен
	Педагогическая риторика	промежуточная аттестация				
	Основы ЗОЖ и гигиена					
	Анатомия и возрастная физиология					
	Безопасность жизнедеятельности					
	Современные технологии инклюзивного образования					
	Проектирование индивидуальных образовательных программ					
	Основы математической обработки информации					
	Основы учебно-исследовательской работы					
Теория обучения и воспитания						
Дисциплины предметной подготовки обучающихся						
Основы предметно-профильной подготовки обучающихся						
Физика						
Дисциплины методической подготовки обучающихся						
Школьный практикум по дисциплинам						
Методика обучения и воспитания (по профилю)						
Проектирование урока по требованиям						
ОПК-1	Модуль "Здоровьесберегающий"	текущий контроль успеваемости			1	Компетентностно-ориентированный опрос
	Учебная практика		2	Защита реферата		
	Учебная практика по технологическим	3			Защита проекта в группах	
	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы		4	Участие в дискурсионных лекциях		
		5			Экзамен	
	промежуточная аттестация					



ОПК-5	Теория обучения и воспитания Дисциплины предметной подготовки ориентированные на достижение результатов обучения Основы предметно-профильной подготовки Физика	текущий контроль успеваемости	1	Компетентностно-ориентированный опрос Защита реферата Защита проекта в группах Участие в дискурсе-лекции Экзамен
	Дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения Школьный практикум по дисциплинам (профиля подготовки) Методика обучения и воспитания (по технологии с основами предпринимательства) Проектирование урока по требованиям ФГОС	промежуточная аттестация	2 3 4 5	
ПК-5	Безопасность жизнедеятельности Современные технологии инклюзивного образования Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ Основы математической обработки информации Основы учебно-исследовательской работы (профильное исследование) Теория обучения и воспитания	текущий контроль успеваемости	1	Компетентностно-ориентированный опрос Защита реферата Защита проекта в группах Участие в дискурсе-лекции Экзамен
		промежуточная аттестация	2 3 4 5	

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы к экзамену .

Критерии оценивания по оценочному средству 5 – **вопросы к экзамену**

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 баллов)* удовлетворительно /зачтено
УК-5	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы физического воспитания и самовоспитания для	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы физического воспитания и

	повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-6	Обучающийся на высоком уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Обучающийся на среднем уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания
ПК-1	Обучающийся на высоком уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на среднем уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области
ОПК-1	Обучающийся на высоком уровне готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Обучающийся на среднем уровне готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ОПК-2	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность к решению задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность к решению задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность к решению задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
ОПК-3	Обучающийся на высоком уровне проявляет способность осуществлять	Обучающийся на среднем уровне проявляет способность осуществлять	Обучающийся на удовлетворительном уровне проявляет способность осуществлять



	педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся
ОПК-5	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических потребностей обучающихся.
ПК-5	Обучающийся на высоком уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на среднем уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельности обучающихся в соответствующей предметной области

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

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

4.1. Фонды оценочных средств включают: компетентностно-ориентированный опрос, защита реферата, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции.

##### 4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – компетентностно-ориентированный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Заполнение 20% опроса	1
Заполнение 40% опроса	1
Заполнение 60% опроса	1

Заполнение 80% опроса	1
Заполнение 100% опроса	1
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

#### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – защита реферата.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	1
Соответствие целям и задачам дисциплины	1
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	2
Логичность и последовательность в изложении материала	2
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	2
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
Обоснованность выводов	2
Наличие авторской аннотации к реферату	1
Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	1
Соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	1
<b>Максимальный балл</b>	<b>15</b>

#### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - защита проекта в группах.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме	2
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
Логичность и последовательность в изложении материала	3
Обоснованность выводов	3
Правильность оформления	3
Ясная логика изложения, грамотность речи	3
Личный вклад в проект	3
<b>Максимальный балл</b>	<b>20</b>

#### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – участие в дискурс-лекции.

Критерии оценивания	Количество баллов
---------------------	-------------------

	(вклад в рейтинг)
Соответствие высказываний заявленной теме	5
Соответствие целям и задачам дискуссии	5
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	5
Логичность и последовательность в изложении мысли	5
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	5
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели	5
Обоснованность выводов	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>35</b>

#### 4.2.5. Критерии оценивания по дополнительному разделу.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Проведение развлечений и праздников в ДОУ	5
Участие в конференциях. Подготовка к публикации материала под руководством преподавателя	5
Оформление стенда «Здоровый образ жизни» (фотоотчет)	5
Выпуск учебных фильмов по физической культуре	5
Ведение индивидуального дневника физического здоровья в течение года	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>25</b>

### 5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### 5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента.
3. Физическая культура и обеспечение здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Участие студентов в Олимпийском движении.
8. Самоконтроль, его цель, задача и методы исследования.

9. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
10. Воздействие физической тренировки на обмен веществ, кровь и кровеносную систему.
11. Формирование и развитие двигательных качеств обучающихся.
12. Средства физического воспитания.
13. Методические принципы и методы физического воспитания.
14. Формы организации занятий физического воспитания.
15. Профилактика вредных привычек.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.**

### **6.1. Типовые вопросы компетентностно-ориентированного опроса.**

1. В каком населенном пункте Вы получили школьное образование?
2. К какой группе здоровья на занятиях физической культурой Вы принадлежали в школе?
3. Нравилось ли Вам посещать физкультуру в школе?
4. Проводились ли в Вашей школе
  - лыжная подготовка
  - легкая атлетика
  - спортивные игры
  - прыжки на скакалке
5. Участвовали ли вы в школьных спортивных соревнованиях?
6. Какой вид спорта вы предпочитаете? Имеете ли Вы спортивный разряд по этому виду спорта?
7. Планируете ли вы совмещать учебу с работой?
8. Соблюдаете ли вы режим дня?
9. Имеете ли Вы вредные привычки? Если да, то какие?
10. Планируете ли Вы участвовать в университетских спортивных соревнованиях?
11. Планируете ли Вы участвовать в научных конференциях в сфере здоровьесберегающих технологий?
12. Как Вы оцениваете свой уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности?

13. Как Вы оцениваете свои навыки организации индивидуальной и совместной деятельности?

## **6.2. Типовые темы рефератов и групповых проектов по дисциплине**

### **«Физическая культура и спорт».**

1. Оздоровительные системы физических упражнений.
2. Особенности занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений.
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
5. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
6. Основы методики самомассажа.
7. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
11. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
12. Методы самооценки физической подготовленности по выбранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
13. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
14. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

### **6.3. Типовые темы для обсуждения в рамках дискурс-лекции**

1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие здорового образа жизни на организм человека
3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
5. Гигиенические требования и способы контроля при регулярных занятиях физической культурой и спортом
6. Индивидуальные закаливающие процедуры: плюс или минус для организма
7. Экология и ее влияние на организм и здоровье.
8. Формы и содержания самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Повышение уровня работоспособности с использованием дополнительных средств физической культуры.
10. Влияние табакокурения, алкоголизма, наркомании на здоровье студентов.
11. Значение биологического и психического здоровья.
12. Оптимальное время суток занятий физической культурой.
13. Рациональное питание как способ самоконтроля.
14. Рейтинг мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Структура учебно-тренировочного занятия. Значение его частей.
17. Субъективные и объективные показатели самоконтроля на занятиях физической культурой.
18. Меры предупреждения травматизма на занятиях физической культурой.
19. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы.

20. Основные формы самостоятельных занятий физической культурой и их содержание.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20\_\_ / \_\_  
учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС(Н) \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_  
(ф.и.о., подпись)



**3. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ**  
**3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
	<b>Основная литература</b>		
1.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2007. - 400 с.	Научная библиотека	8
2.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов высшего профессионального образования / ред. Ю. М. Макаров ; сост.: Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, Ю. М. Макаров. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 272 с.	Научная библиотека	10
3.	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 276 с. – Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/32151">http://elib.kspu.ru/document/32151</a> .	ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил.	Научная библиотека	35
	<b>Дополнительная литература</b>		
5.	Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С.	Научная библиотека	6

	Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.		
6.	Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура [Текст] : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - 4-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 528 с. - (Бакалавриат).	Научная библиотека	5
7.	Жуков, Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. [Текст] / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.	Научная библиотека	17
8.	Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Усаков; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 104 с. – Режим доступа : <a href="http://elib.kspu.ru/document/5561">http://elib.kspu.ru/document/5561</a> .– ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
9.	Лавриченко К. С. Учебно-методическое пособие Нетрадиционные методы физической подготовки: скипинг: метод. указания к практ. занятиям по физ. культуре для студентов всех направлений подготовки очной формы обучения	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15876">http://elib.kspu.ru/document/15876</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>			
10.	Бордуков М.И. Физиологические основы физического воспитания и спорта [Видеозапись] : обзорная лекция. – URL: <a href="http://elib.kspu.ru/document/10445">http://elib.kspu.ru/document/10445</a>	ЭБС «КГПУ им. В. П. Астафьева»	Индивидуальный неограниченный доступ
11.	Фатеев Г.В. «Методика использования набивных мячей на занятиях по физической культуре»: учебный фильм	<a href="http://elib.kspu.ru/document/15245">http://elib.kspu.ru/document/15245</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>			
12.	Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный

	отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .		
13.	East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В. /

### 3.2 Карта материально-технической базы дисциплины

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