

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7c559f63e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретико – практических основ физического воспитания и спорта

Согласовано  
деканом факультета  
« 29 » 06 2023 г.  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика физической культуры

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная тренировка

**Квалификация**  
Бакалавр

**Формы обучения**  
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры  
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7  
Председатель УМКом /Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теоретико –  
практических основ физического  
воспитания и спорта  
Протокол от « 21 » 06 2023 г. № 11  
Зав. кафедрой /Матвеев А.П./

Мытищи  
2023

Авторы-составители:

Кулишенко И.В.

К.п.н., доцент кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Фандеева А.С.

доцент кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 13 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 23 |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 48 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 50 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 50 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 51 |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

#### Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины – обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физической культуры и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины:

1. Изучить теоретические положения физкультурной деятельности;
2. Изучить понятийный аппарат теории и методики физической культуры;
3. Освоить средства и методы физической культуры;
4. Изучить организационные формы физической культуры;
5. Создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физической культуры в системе дисциплин предметной подготовки;
6. Научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности;

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», «Физиология человека».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения дисциплин «Теория спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», «Технология спортивной тренировки», «Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения», «Производственная практика (педагогическая практика)», «Учебная практика (ознакомительная практика)», «Производственная практика (тренерская практика)», подготовка к государственной итоговой аттестации.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины | Форма обучения |         |
|------------------------------|----------------|---------|
|                              | Очная          | Заочная |

|                                              |       |       |
|----------------------------------------------|-------|-------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 10    |       |
| Объем дисциплины в часах                     | 360   |       |
| Контактная работа:                           | 187,3 | 117,3 |
| Лекции                                       | 52    | 20    |
| Лабораторные занятия                         | 72    | 46    |
| Практические занятия                         | 58    | 46    |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 5,3   | 5,5   |
| Зачет                                        | 0,4   | 0,4   |
| Контрольная работа                           | -     | 0,2   |
| Курсовая работа                              | 0,3   | 0,3   |
| Экзамен                                      | 0,6   | 0,6   |
| Предэкзаменационная консультация             | 4     | 4     |
| Самостоятельная работа                       | 120   | 194   |
| Контроль                                     | 52,7  | 48,7  |

Формы промежуточной аттестации:

Очная форма - зачет в 3,5 семестрах, курсовая работа в 5 семестре, экзамен в 4,6 семестрах.

Заочная форма - зачет в 3,6 семестрах, курсовая работа в 6 семестре, контрольная работа – 5 семестр, экзамен в 4,7 семестрах.

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов |                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                      |                      |
| <b>Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры. Ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного и профессионального образования.</b><br>Появление систем физического воспитания. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта                                                                                                                                            | 1            |                      | 1                    |
| <b>Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.</b><br>Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности | 1            |                      | 1                    |
| <b>Средства и методы физического воспитания и спорта.</b><br>Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система.                                                                                          | 2            | 2                    | 4                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| <p>Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.</p> <p>Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам..</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |    |    |
| <p><b>Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта</b></p> <p>Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний. Реализация принципов обучения в физическом воспитании: сознательности и активности, наглядности, систематичности, последовательности, постепенности, прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний, индивидуализации.</p> <p>Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.</p> <p>Виды наглядного восприятия и методика их применения.</p> <p>Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p> <p>Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).</p> <p>Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию</p> <p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.</p> | 4  | 6  | 6  |
| <p><b>Способы регламентации нагрузки</b></p> <p>Объем нагрузки, Интенсивность нагрузки. Зоны мощности нагрузки.</p> <p>Способы дозирования нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6  | 6  | 8  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14 | 14 | 20 |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |
| <p><b>Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)</b></p> <p>Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. Сенситивные периоды развития физических качеств</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1  |    |    |
| <p><b>Сила:</b> определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2  | 2  | 4  |
| <p><b>Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | 2  | 4  |
| <p><b>Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления (устоимчивость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  | 2  | 4  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |    |
| <b>Гибкость</b> (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.                                                                                                                             | 1  | 2  | 2  |
| <b>Ловкость</b> (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.                                                                                                                           | 2  | 2  | 4  |
| <b>Взаимосвязь физических качеств</b> в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.                                                                                                                                                       | 2  |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14 | 10 | 18 |
| 5 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |    |
| <b>Формы построения занятий в физическом воспитании</b><br>Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Урочные и неурочные формы..                                                                      | 2  | 2  | 2  |
| <b>Урок — основная форма организации занятий</b> , характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2  | 2  | 2  |
| <b>Неурочные формы:</b> индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  | 2  | 2  |
| <b>Планирование и контроль в физическом воспитании. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий</b><br>Целевое планирование и контроль как функции управления. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования. | 4  | 4  | 4  |
| <b>Контроль как способ получения информации</b> о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля — предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.                                                                                                                                                                           | 4  | 4  | 4  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14 | 14 | 14 |
| 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |    |
| <b>Физическое воспитание детей дошкольного возраста.</b> Возрастные особенности детей дошкольного возраста: периодизация возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата.<br>Средства и методы, формы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией детей дошкольного возраста.                                                                    | 1  | 2  | 2  |
| <b>Физическое воспитание детей раннего и школьного возраста</b> Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.<br>Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного                                                                                                                                                                                | 1  | 2  | 2  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| возраста. Задачи, средства, особенности методики.<br>Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.                                                                                                                                                                                                                                                 |           |           |           |
| <b>Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.</b> Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1         | 1         | 2         |
| <b>Формы организации физического воспитания</b> в школе.<br>Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования.<br>Формы физического воспитания в семье.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1         | 1         | 2         |
| <b>Программы физического воспитания</b> общеобразовательной организации.<br>Урок физической культуры — основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. | 1         | 2         | 4         |
| <b>Методика формирования навыка</b> самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                 | 1         | 2         | 2         |
| <b>Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания</b> в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня.                                                                                                                                                                                                             | 2         | 4         | 4         |
| <b>Методика разработки документов планирования</b> (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; годовой учебный план, план учебной работы на четверть, конспект урока). Специфические особенности учета успеваемости, формы учета, этапы учета (предварительный, текущий, итоговый).                                                                                                                                                        | 2         | 6         | 2         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>52</b> | <b>58</b> | <b>72</b> |

### По заочной форме

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |                      |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                      |                      |
| <b>Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры.</b> Ее место и интегрирующая роль в системе физкультурно- и профессионального образования.<br>Появление систем физического воспитания. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта | 1            | 2                    | 2                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|
| <b>Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.</b><br>Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | 2  | 2  |
| <b>Средства и методы физического воспитания и спорта.</b><br>Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.<br>Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам..                                                                                                                     | 1   | 2  | 2  |
| <b>Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта</b><br>Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний. Реализация принципов обучения в физическом воспитании: сознательности и активности, наглядности, систематичности, последовательности, постепенности, прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний, индивидуализации.<br>Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.<br>Виды наглядного восприятия и методика их применения.<br>Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.<br>Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).<br>Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию<br>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. |     | 2  | 2  |
| <b>Способы регламентации нагрузки</b><br>Объем нагрузки, Интенсивность нагрузки. Зоны мощности нагрузки. Способы дозирования нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     | 2  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4   | 10 | 10 |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |    |    |
| <b>Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)</b><br>Определение понятия «физические качества», «двигательные способности», их характеристика. Сенситивные периоды развития физических ка-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,5 | 1  | 1  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|
| честв                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |    |    |
| <b>Сила:</b> определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.                                                                                                                                                                                                    | 1   | 2  | 2  |
| <b>Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.                                                                                                                                                                                   | 0,5 | 2  | 2  |
| <b>Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления (устомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.                                                                                                                          | 1   | 2  | 2  |
| <b>Ловкость</b> (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.                                                                                                                           | 0,5 | 2  | 2  |
| <b>Гибкость</b> (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.                                                                                                                             | 0,5 | 1  | 1  |
| <b>Взаимосвязь физических качеств</b> в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.                                                                                                                                                       |     |    |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4   | 10 | 10 |
| 5 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |    |    |
| <b>Формы построения занятий в физическом воспитании</b><br>Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Урочные и неурочные формы..                                                                      | 1   | 2  | 2  |
| <b>Урок — основная форма организации занятий</b> , характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1   | 2  | 2  |
| <b>Неурочные формы:</b> индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 2  | 2  |
| <b>Планирование и контроль в физическом воспитании. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий</b><br>Целевое планирование и контроль как функции управления. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования. | 1   | 2  | 2  |
| <b>Контроль как способ получения информации</b> о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля — предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.                                                                                                                                                                           | 1   | 2  | 2  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 | 10 | 10 |
| 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |    |    |
| <b>Физическое воспитание детей дошкольного возраста.</b> Возрастные особенности детей дошкольного возраста: периодизация возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата.<br>Средства и методы, формы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией детей дошкольного возраста.                                                                                                                    | 1 | 1  | 1  |
| <b>Физическое воспитание детей раннего и школьного возраста</b> Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.<br>Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.<br>Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.       |   |    |    |
| <b>Формы организации физического воспитания</b> в школе.<br>Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования.<br>Формы физического воспитания в семье.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   | 1  | 1  |
| <b>Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.</b> Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 1  | 1  |
| <b>Программы физического воспитания</b> общеобразовательной организации.<br>Урок физической культуры — основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. | 1 | 1  | 1  |
| <b>Методика формирования навыка</b> самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                 |   | 2  | 2  |
| <b>Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания</b> в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня.                                                                                                                                                                                                             |   |    |    |
| <b>Методика разработки документов планирования</b> (общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; годовой учебный план, план учебной работы на четверть, конспект урока). Специфические особенности учета успеваемости, формы учета, этапы учета (предварительный, текущий, итоговый).                                                                                                                                                        | 1 | 2  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 | 8  | 8  |
| 7 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |    |    |
| <b>Физическое воспитание взрослого населения</b><br>Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.<br>Физическое воспитание студенческой молодежи.                                                                                                                                                                                                              | 1 | 2  | 2  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Физическое воспитание взрослого населения</b><br>Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилым и старшем возрасте.<br>Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.<br>Профессиональная физическая подготовка. | 1         |           |           |
| <b>Представление о физическом воспитании как системе</b><br>Характеристика системы физического воспитания. Структура системы физического воспитания, ее составные части                                                                                                                                                                  | 1         | 2         | 2         |
| <b>Принципы тренировки.</b> Основные стороны тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | 2         | 2         |
| <b>Спортивный отбор и спортивная ориентация.</b><br>Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Уровни отбора                                                                                                                                                                                                                  | 1         | 2         | 2         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>20</b> | <b>46</b> | <b>46</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                                                                                                           | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Количество часов (очное/заочное) | Формы самостоятельной работы                                                                                                               | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры. Ее место и интегрирующая роль в системе физического и профессионального образования. | 1. Появление систем физического воспитания.<br>2. Физкультурное образование в условиях реформирования системы образования.<br>3. Связь ТМВК с другими дисциплинами.<br>4. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта                                                                    | 5/10                             | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация |
| Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.                                                                                 | 1. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека.<br>2. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума.<br>3. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как | 5/10                             | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                                                                                                            |                                            |                                                      |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                    | главные компоненты физической активности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                                                                                                                                            |                                            |                                                      |
| Средства и методы физического воспитания и спорта. | <p>1. Характеристика средств физического воспитания.</p> <p>2. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.</p> <p>3. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.</p> <p>4. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система.</p> <p>5. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.</p> <p>6. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений.</p> <p>7. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.</p> <p>8. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности.</p> <p>9. Требования к методам.</p> <p>10. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> | 10/20 | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация |
| Дидактические основы теории и методики физического | 1. Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/10 | Подготовка к устному опросу, подготовка ре-                                                                                                | Учебно-методическое обес-                  | Устный опрос, реферат,                               |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                                                                                                                            |                                            |                                                      |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ской культуры и спорта         | <p>главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний. Реализация принципов обучения в физическом воспитании: сознательности и активности, наглядности, систематичности, последовательности, постепенности, прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний, индивидуализации.</p> <p>2. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.</p> <p>3. Виды наглядного восприятия и методика их применения.</p> <p>4. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p> <p>5. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).</p> <p>6. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию</p> <p>7. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.</p> |       | ферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций                                           | печение дисциплины                         | письменный опрос, презентация                        |
| Способы регламентации нагрузки | <p>Объем нагрузки, Интенсивность нагрузки. Зоны мощности нагрузки. Способы дозирования нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10/22 | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)</p> | <p>1. Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика.</p> <p>2. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.</p> <p>3. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.</p> <p>4. Выносливость: определение понятия, формы проявления (усталость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p>5. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p>6. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее</p> | <p>10/20</p> | <p>Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций</p> | <p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                             |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                         | <p>проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p> <p>7. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств..</p>                                                                                                                                             |       |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                             |
| <p>Формы построения занятий в физическом воспитании</p> | <p>1. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач.</p> <p>2. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования.</p> <p>3. Взаимосвязь формы и содержания занятий.</p> <p>4. Урочные и неурочные формы.</p> <p>5. Урок — основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока.</p> <p>6. Виды уроков.</p> <p>7. Структура урока.</p> <p>8. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.</p> | 10/10 | <p>Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций</p> | <p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация</p> |
| <p>Планирование и контроль в физическом воспитании.</p> | <p>1. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий</p> <p>2. Целевое планирование и контроль как функции управления.</p> <p>3. Значение планирования.</p> <p>4. Требования к планированию.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10/22 | <p>Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной ра-</p>                            | <p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                                                                                                                                            |                                            |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>5. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования.</p> <p>6. Этапы планирования.</p> <p>7. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания.</p> <p>8. Программы в системе планирования.</p> <p>9. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих.</p> <p>10. Задачи контроля.</p> <p>11. Основные виды контроля — предварительный, текущий, итоговый.</p> <p>12. Учет успеваемости</p>                                   |       | боте, подготовка презентаций                                                                                                               |                                            |                                                      |
| Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста | <p>1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста: периодизация возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. Средства и методы, формы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией детей дошкольного возраста.</p> <p>3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.</p> <p>4. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.</p> | 10/10 | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация |
| Физическое воспитание взрослого населения                             | <p>1. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.</p> <p>2. Физическое воспи-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10/10 | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к                                            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                   |                                                   |                                                             |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                   | <p>тание студенческой молодежи.</p> <p>3. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте.</p> <p>4. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.</p> <p>5. Профессиональная физическая подготовка</p>                                                                                                                       |       | <p>контрольной работе,</p> <p>подготовка презентаций</p>                                                                                          |                                                   |                                                             |
| Представление о физическом воспитании как системе | <p>1. Характеристика системы физического воспитания.</p> <p>2. Структура системы физического воспитания, ее составные части</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10/10 | <p>Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций</p> | <p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация</p> |
| Принципы тренировки.                              | <p>1. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация</p> <p>2. Единство общей и специальной подготовки</p> <p>3. Непрерывность тренировочного процесса.</p> <p>4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.</p> <p>5. Волнообразность динамики нагрузок.</p> <p>6. Цикличность тренировочного процесса.</p> <p>7. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности</p> | 10/20 | <p>Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций</p> | <p>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</p> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, презентация</p> |
| Спортивный отбор и спортивная ориентация.         | <p>1. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор».</p> <p>2. Уровни отбора</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10/20 | <p>Подготовка к устному опросу, подготовка реферата,</p>                                                                                          | <p>Учебно-методическое обеспечение</p>            | <p>Устный опрос, реферат, письмен-</p>                      |

|  |  |         |                                                                                          |            |                        |
|--|--|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|
|  |  |         | подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций | дисциплины | ный опрос, презентация |
|  |  | 120/194 |                                                                                          |            |                        |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                           | Этапы формирования                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. |
| ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                 | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. |
| ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса                                                                                                                             | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. |

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                           | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Критерии оценивания                                                                            | Шкала оценивания                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1                   | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. | Знать:<br>- положения основных учений в области физической культуры.<br>- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.<br>- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.<br>Уметь: | Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая работа, презентация, лабораторная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания практической работы |

|              |             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |             |                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.</li> <li>- Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       | <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p>                                                                                                                                                                |
|              | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий</li> <li>- приемы разработки учебных планов и программ</li> <li>- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок</li> <li>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;</li> <li>- проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей</li> <li>- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта</li> </ul> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая работа, презентация, лабораторная работа</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания практической работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
| <b>ОПК-3</b> | Пороговый   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания.</li> <li>- Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая работа, презентация, лабораторная работа</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания практической работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
|              | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приво-</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая</p>                                          | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p>                                                                                                                                                                        |

|        |              |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |              |                                                                      | <p>дит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся.</li> <li>- Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре.</li> <li>- Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.</li> </ul>                                                                               | <p>работа, презентация, лабораторная работа</p>                                                       | <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания практической работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p>                                                                         |
| ОПК-11 | Пороговый    | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Назначения и области применения основных методов исследования в ФК и спорте;</li> <li>- Источников и методы, алгоритмов поиска информации, ее хранения, защиты, способы структурирования, презентации найденной информации</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявлять потребности в проведении исследовательской деятельности</li> <li>- Выделять объект и предмет исследования</li> <li>- Выбирать способы и методы исследования</li> <li>- Оценивать качество исследования</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способностью самостоятельно ставить конкретные задачи научного исследования в области физической культуры и спорта и решать их с помощью современной аппаратуры, оборудования, информационных технологий с использованием новейшего отечественного и зарубежного опыта</li> </ul> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая работа, презентация, лабораторная работа</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания практической работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
|        | Продвину-тый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать и применять адекватные методы для решения тех или иных задач исследования</li> <li>- проводить экспериментальные исследования с использованием современных методов по отдельным проблемам физической культуры и спорта и внедрить результаты этих исследований</li> <li>- прогнозировать перспективы дальнейшего научного поиска в избранном направлении</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способностью самостоятельно произвести обработку, анализ систематизацию и описание результатов проведенного научного исследования.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая работа, презентация, лабораторная работа</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания практической работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
| ОПК-14 | Пороговый    | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая работа,</p>                                  | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания</p>                                                                                                                                                |

|                  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.</p> <p>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации.</p> <p>Владеть:</p> <p>- Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта;</p> <p>- навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов.</p> <p>- Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.</p> <p>- Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ</p> | <p>презентация, лабораторная работа</p>                                                                                                                                                                                                        | <p>ния письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания практической работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
| Продвину-<br>тый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <p>- формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта</p> <p>Уметь:</p> <p>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте.</p> <p>- Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта</p> <p>Владеть:</p> <p>- Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях;</p> <p>- Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения</p> | <p>Устный опрос, реферат, письменный опрос, практическая работа, презентация, лабораторная работа</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания практической работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |                                                                                                                                                           |

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                           | Баллы       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения. | 9-10 баллов |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала                                                                             | 6-8 баллов  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                  |            |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. | 3-5 баллов |

### Шкала оценивания практической работы

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</li> <li>2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;</li> <li>3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;</li> <li>4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</li> <li>5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности</li> </ol> |
| 10    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;</li> <li>2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;</li> <li>3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;</li> <li>4. применяет теоретические знания на практике;</li> <li>5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.</li> </ol>                                                                                                                                                                 |
| 8     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;</li> <li>2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;</li> <li>3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. показал проблемы в знании основного учебного материала;</li> <li>2. не может дать чётких определений, понятий;</li> <li>3. не может разобраться в конкретной практической ситуации;</li> <li>4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объемом знаний.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Шкала оценивания лабораторной работы

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</li> <li>- умеет творчески применять теоретические знания при решении практических</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | ситуаций;<br>- показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности                                        |
| 4 | полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств;<br>допустил незначительные неточности при выполнении работы. |
| 3 | - владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности                                |
| 2 | - показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>- не может разобраться в конкретной практической ситуации;                                                   |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно                             |
| 30    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                   |
| 20    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                          |
| 10    | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Шкала оценивания презентации

| Баллы | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки выделены</li> <li>5. Присутствует анимация</li> <li>6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер</li> <li>7. Отдельные ссылки работают</li> </ol> |
| 4     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано менее 5 цветов шрифта</li> <li>3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки выделены</li> </ol>                                                                                                                                                             |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 5. Присутствует анимация<br>6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер<br>7. Отдельные ссылки работают                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>3</b> | 1. Цвет фона не соответствует цвету текста<br>2. Использовано менее 5 цветов шрифта<br>3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления<br>4. Гиперссылки не выделены<br>5. Присутствует анимация<br>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер<br>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)<br>8. Не работают отдельные ссылки                                           |
| <b>2</b> | 1. Цвет фона не соответствует цвету текста<br>2. Использовано менее 5 цветов шрифта<br>3. Каждая страница не имеет свой стиль оформления<br>4. Гиперссылки не выделены<br>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)<br>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер<br>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)<br>8. Не работают отдельные ссылки |

### Шкала оценивания письменного опроса

| Баллы      | Критерии оценивания                                                                                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 балл     | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно                                                         |
| 0,5 балла  | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            |
| 0,25 балла | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |
| 0 баллов   | не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений                                                           |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Возникновение и развитие физического воспитания в обществе.

2. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
3. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
4. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.
5. Нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
6. Умственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
7. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
8. Трудовое воспитание в процессе овладения физической культурой.
9. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
10. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.
11. Воспитание воли и самовоспитание в процессе овладения физической культурой.
12. Воспитательная деятельность учителя физической культуры.
13. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
14. Естественные силы природы и гигиенические факторы как относительно самостоятельные и дополнительные средства физического воспитания.
15. Содержание и форма физических упражнений.
16. Техника двигательного действия, ее основные биомеханические характеристики.
17. Методы обучения двигательным действиям.
18. Методы воспитания физических качеств.
19. Метод круговой тренировки в физическом воспитании.
20. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
21. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
22. Принцип наглядности в физическом воспитании.
23. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
24. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
25. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
26. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
27. Принцип циклического построения занятий.
28. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
29. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
30. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
31. Этап создания представления об изучаемом двигательном действии.
32. Этап первоначального разучивания двигательного действия.
33. Этап совершенствования двигательного действия.
34. Этап интеграции и развития двигательных качеств.
35. Сила и основы методики ее воспитания.
36. Быстрота и методика ее воспитания.
37. Выносливость и методика ее воспитания.
38. Гибкость и методика ее воспитания.
39. Координационные способности и методика их воспитания.
40. . Цели и задачи системы физического воспитания.
41. Основы системы физического воспитания.
42. Принципы системы физического воспитания.
43. Обучение в системе физического воспитания.
44. Средства и методы в системе физического воспитания.
45. Организационные формы системы физического воспитания.
46. Непрерывное физкультурное образование системы физического воспитания.
47. Материально-техническое и финансовое обеспечение системы физического воспитания.
48. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
49. Урочные формы занятий и их характеристика.
50. Структура занятий урочного типа.

51. Малые формы занятий неурочного типа и их характеристика.
52. Крупные формы занятий неурочного типа и их характеристика.
53. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.
54. Планирование в физическом воспитании.
55. Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика.
56. Педагогический контроль в физическом воспитании и его разновидности.
57. Самоконтроль в физическом воспитании.
58. Значение физической культуры в жизни детей дошкольного возраста.
59. Формы физического воспитания детей дошкольного возраста.
60. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей дошкольного возраста.
61. Физическое воспитание детей до трех лет.
62. Физическое воспитание детей от трех до шести лет.
63. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
64. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3-6 лет.
65. Организация и методика физического воспитания в дошкольном учреждении.
66. Формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста.
67. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
68. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.
69. Дифференцированный и индивидуальный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
70. Формирование двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.
71. Воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста.
72. Игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
73. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста.
74. Формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста.
75. Физическая культура в режиме продленного дня образовательной организации.
76. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
77. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
78. Методические особенности физкультурных занятий с детьми 5-9 классов.
79. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
80. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школьников 5-9 классов.
81. Задачи и средства физического воспитания школьников 10-11 классов.
82. Воспитание физических качеств на уроках физической культуры у детей старшего школьного возраста.
83. Особенности методики физического воспитания школьников 10-11 классов.
84. Формы и методы повышения двигательной активности у старшеклассников.
85. Методика физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.
86. . Физическое воспитание студенческой молодежи: задачи, средства, методы, формы организации.
87. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности: физическая культура в режиме трудового дня, производственная гимнастика и характеристика ее форм, физическая культура в быту
88. Задачи и средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
89. Методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
90. 5. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

91. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
92. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
93. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
94. Физическая культура как компонент здорового стиля жизни.
95. Фитнес как средство оздоровительной физической культуры.

#### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

96. Система физического воспитания в РФ и ее слагаемые.
97. Сравнительный анализ действующих программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов (по выбору).
98. Обзор авторских программ по физической культуре.
99. Особенности методики занятий с детьми дошкольного возраста в семье.
100. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
101. Методика проведения физкультурно-оздоровительных праздников в дошкольных образовательных учреждениях.
102. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3-6 лет.
103. Формирование и контроль знаний у детей школьного возраста по предмету "Физическая культура".
104. Оценка и отметка по предмету "Физическая культура".
105. Формирование интереса у школьников к занятиям физической культурой.
106. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
107. Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.
108. Использование новых физкультурно-спортивных видов в процессе занятий с детьми школьного возраста.
109. Развитие физических качеств у школьников 1-4 классов с применением подвижных игр (по выбору).
110. Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании детей школьного возраста.
111. Тесты в физическом воспитании школьников.
112. Использование народных игр и физических упражнений Московской области на занятиях физической культурой.
113. Организация и проведение туристических походов с учащимися.
114. Методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ДОЛ.
115. Домашние задания по физической культуре.
116. Особенности проведения занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы.
5. Внеклассная работа по физической культуре.
6. Организация спортивно-массовой работы по месту жительства.
7. Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений.
8. Педагогический анализ урока физической культуры.

#### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (3 семестр- очная/заочная форма)**

1. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.
2. Понятия: физическая подготовка, физическая подготовленность.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного образования.
4. Теория и методика физического воспитания как наука, ее связь с другими науками.

5. Источники и этапы развития и методика физического воспитания.
6. Образовательные задачи физического воспитания.
7. Воспитательные задачи физического воспитания.
8. Оздоровительные задачи физического воспитания.
9. Понятие «физическое развитие», его показатели.
9. Формирование специальных знаний в процессе обучения.
10. Физическая активность человека как основной фактор достижения цели физическо-го воспитания.
10. Основы физической активности.
11. Классификация средств физического воспитания.
12. Общая характеристика физических упражнений.
13. Физическое упражнение основное и специфическое средство физического воспита-ния.
14. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
15. Техника физических упражнений.
16. Фазы выполнения физических упражнений.
17. Характеристика нагрузки и способы ее регламентации.
18. Классификация физических упражнений.
19. Биомеханические характеристики физического упражнения.
20. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
21. Определение понятий обучения, образования. Обучение в физическом воспитании, формирование специальных знаний в процессе обучения.
22. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением обра-зовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
23. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
24. Принципы наглядности в физическом воспитании.
25. Принципы систематичности в физическом воспитании.
26. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
27. Принципы последовательности и постепенности в физическом воспитании.
28. Классификация методов обучения.
29. Требования к выбору методов обучения в физическом воспитании.
30. Методы наглядного восприятия.
31. Практические методы обучения.
32. Уровни развития двигательного действия.
33. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
34. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
35. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные при-знаки.
36. Физиологическое обоснование процесса формирования двигательного навыка.
37. Структура обучения двигательным действиям, ее физиологическое обоснование.
38. Физиологические фазы формирования двигательных навыков.
39. Этап ознакомления с двигательным действием: задачи, средства.
40. Этапы разучивания двигательного действия: задачи, средства.
41. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства.
42. Этап интегрального совершенствования двигательного действия.
43. Система физического воспитания, ее структура.

#### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (5 семестр- очная форма)**

1. Основные документы планирования учебной работы по физической культуре в школе, их разработка.

2. Методика конструирования конспекта урока физической культуры.
3. Методика проведения анализа урока физической культуры.
4. Методика проведения хронометража урока физической культуры.
5. Методика записи пульсограммы урока физической культуры.
6. Характеристика программ по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
7. Характеристика государственных документов планирования в общеобразовательной организации.
8. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
9. Виды, формы и методы контроля в физическом воспитании.
10. Задачи, средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста.
11. Формы занятий в дошкольных образовательных учреждениях.
12. Периодизация школьного возраста. Цель и задачи физического воспитания в соответствии с возрастными группами.
13. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста.
14. Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы.
15. Требования к уроку физической культуры.
16. Способы дозирования физической нагрузки на уроке физической культуры.
17. Классификация уроков физической культуры в зависимости от решаемых на них задач.
18. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
19. Методы организации и управления деятельностью обучающихся на уроке физической культуры.
20. Методы активизации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.
21. Подготовка учителя к уроку физической культуры.
22. Критерии оценки качества работы учителя физической культуры в школе, преподавателя высших и средних учебных заведений, тренера.
23. Формы и этапы контроля успеваемости по физической культуре в школе.
24. Методика проведения уроков физической культуры в 1 -4 классах.
25. Методика проведения уроков физической культуры в 5-9 классах.
26. Методика проведения уроков физической культуры в 10-11 классах.
27. Методика преподавания основ знаний по физической культуре и спорту обучающимся в процессе физического воспитания.
28. Формирование навыка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
30. Физическое воспитание студенческой молодежи.
31. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
32. Аспекты оздоровительной физической культуры
33. Формы оздоровительной ФК
34. Средства оздоровительной ФК
35. Методы оздоровительной ФК
36. Педагогический контроль в системе оздоровительной ФК
37. Врачебный контроль за физической нагрузкой на уроке ФК в школе
38. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
39. Содержание врачебного контроля в школе.
40. Функции врачебно-физкультурных диспансеров, центров оздоровительных.
41. Деление на медицинские группы для занятий ФК (основная, подготовительная, специальная)
42. Врачебно- педагогические наблюдения на уроках физкультуры
43. ЛФК учеников специальной медицинской группы.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (4 семестр по очной и заочной форме обучения)**

1. Понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическая подготовленность.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе профессионального физкультурного образования.
4. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и наука, ее связь с другими науками.
5. Источники и этапы развития ТМФВС.
6. Образовательные задачи физического воспитания.
7. Воспитательные задачи физического воспитания.
8. Оздоровительные задачи физического воспитания.
9. Понятие «физическое развитие», его показатели.
10. Формирование специальных знаний в процессе обучения.
11. Физическая активность человека как основной фактор достижения цели физического воспитания.
12. Основы физической активности.
13. Классификация средств физического воспитания.
14. Общая характеристика физических упражнений.
15. Физическое упражнение - основное и специфическое средство физического воспитания.
16. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
17. Техника физических упражнений.
18. Фазы выполнения двигательного действия.
19. Характеристика нагрузки и способы ее регламентации.
20. Классификация физических упражнений.
21. Биомеханические характеристики физического упражнения.
22. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
23. Обучение в физическом воспитании, формирование специальных знаний в процессе обучения.
24. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
25. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
26. Принцип наглядности в физическом воспитании.
27. Принцип систематичности в физическом воспитании.
28. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
29. Принцип последовательности и постепенности в физическом воспитании.
30. Классификация методов обучения.
31. Требования к выбору методов обучения в физическом воспитании.
32. Методы наглядного восприятия.
33. Практические методы обучения.
34. Уровни развития двигательного действия (от неумения до умения высшего порядка).
35. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
36. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
37. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
38. Физиологическое обоснование процесса формирования двигательного навыка.
39. Структура обучения двигательным действиям, ее физиологическое обоснование.

40. Физиологические фазы формирования двигательных навыков.
41. Этап ознакомления с двигательным действием: задачи, средства.
42. Этап разучивания двигательного действия: задачи, средства.
43. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства.
44. Этап интегрального совершенствования двигательного действия.
45. Принципы и методы на этапе первоначального разучивания двигательного действия.
46. Принципы и методы на этапе совершенствования двигательного действия.
47. Определение понятия физических (двигательных) качеств.
48. Классификация двигательных качеств и их характеристика.
49. Сила как физическое качество: определение понятия, формы проявления, виды силовых способностей.
50. Методика развития силы: задачи, средства и методы.
51. Выносливость: понятие, формы проявления, виды выносливости.
52. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы.
53. Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.
54. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.
55. Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.
56. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы.
57. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.
58. Особенности методики развития двигательных качеств в различные возрастные периоды.
59. Быстрота: понятие, виды проявления быстроты.
60. Методика развития быстроты.
61. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития двигательных качеств.
62. Возрастное развитие двигательных качеств.
63. Направленное формирование личности средствами физического воспитания и спорта..
64. Здоровый образ и стиль жизни человека.
65. Интеграция развития физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (6 семестр – по очной форме обучения, 7 семестр- по заочной форме обучения)**

1. Понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическая подготовленность.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе профессионального физкультурного образования.
4. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и наука, ее связь с другими науками.
5. Источники и этапы развития ТМФВС.
6. Образовательные задачи физического воспитания.
7. Воспитательные задачи физического воспитания.
8. Оздоровительные задачи физического воспитания.
9. Понятие «физическое развитие», его показатели.
10. Формирование специальных знаний в процессе обучения.
11. Физическая активность человека как основной фактор достижения цели физического воспитания.
12. Основы физической активности.

13. Классификация средств физического воспитания.
14. Общая характеристика физических упражнений.
15. Физическое упражнение - основное и специфическое средство физического воспитания.
16. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
17. Техника физических упражнений.
18. Фазы выполнения двигательного действия.
19. Характеристика нагрузки и способы ее регламентации.
20. Классификация физических упражнений.
21. Биомеханические характеристики физического упражнения.
22. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
23. Обучение в физическом воспитании, формирование специальных знаний в процессе обучения.
24. Особенности обучения двигательным действиям в соответствии с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
25. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
26. Принцип наглядности в физическом воспитании.
27. Принцип систематичности в физическом воспитании.
28. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
29. Принцип последовательности и постепенности в физическом воспитании.
30. Классификация методов обучения.
31. Требования к выбору методов обучения в физическом воспитании.
32. Методы наглядного восприятия.
33. Практические методы обучения.
34. Уровни развития двигательного действия (от неумения до умения высшего порядка).
35. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
36. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
37. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
38. Физиологическое обоснование процесса формирования двигательного навыка.
39. Структура обучения двигательным действиям, ее физиологическое обоснование.
40. Физиологические фазы формирования двигательных навыков.
41. Этап ознакомления с двигательным действием: задачи, средства.
42. Этап разучивания двигательного действия: задачи, средства.
43. Этап совершенствования двигательного действия: задачи, средства.
44. Этап интегрального совершенствования двигательного действия.
45. Принципы и методы на этапе первоначального разучивания двигательного действия.
46. Принципы и методы на этапе совершенствования двигательного действия.
47. Определение понятия физических (двигательных) качеств.
48. Классификация двигательных качеств и их характеристика.
49. Сила как физическое качество: определение понятия, формы проявления, виды силовых способностей.
50. Методика развития силы: задачи, средства и методы.
51. Выносливость: понятие, формы проявления, виды выносливости.
52. Методика развития выносливости: задачи, средства и методы.
53. Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.
54. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.

55. Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление
56. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы.
57. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.
58. Особенности методики развития двигательных качеств в различные возрастные периоды.
59. Быстрота: понятие, виды проявления быстроты.
60. Методика развития быстроты.
61. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития двигательных качеств.
62. Возрастное развитие двигательных качеств.
63. Направленное формирование личности средствами физического воспитания и спорта..
64. Здоровый образ и стиль жизни человека.
65. Интеграция развития физических качеств и совершенствование двигательных навыков.
66. Основные документы планирования учебной работы по физической культуре в школе, их разработка.
67. Методика конструирования конспекта урока физической культуры.
68. Методика проведения анализа урока физической культуры.
69. Методика проведения хронометража урока физической культуры.
70. Методика записи пульсограммы урока физической культуры.
71. Характеристика программ по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
72. Характеристика государственных документов планирования в общеобразовательной организации.
73. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
74. Виды, формы и методы контроля в физическом воспитании.
75. Задачи, средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста.
76. Формы занятий в дошкольных образовательных учреждениях.
77. Периодизация школьного возраста. Цель и задачи физического воспитания в соответствии с возрастными группами.
78. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста.
79. Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы.
80. Требования к уроку физической культуры.
81. Способы дозирования физической нагрузки на уроке физической культуры.
82. Классификация уроков физической культуры в зависимости от решаемых на них задач.
83. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
84. Методы организации и управления деятельностью обучающихся на уроке физической культуры.
85. Методы активизации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.
86. Подготовка учителя к уроку физической культуры.
87. Критерии оценки качества работы учителя физической культуры в школе, преподавателя высших и средних учебных заведений, тренера.
88. Формы и этапы контроля успеваемости по физической культуре в школе.
89. Методика проведения уроков физической культуры в 1 -4 классах.
90. Методика проведения уроков физической культуры в 5-9 классах.
91. Методика проведения уроков физической культуры в 10-11 классах.
92. Методика преподавания основ знаний по физической культуре и спорту обучающимся в процессе физического воспитания.

93. Формирование навыка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
94. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
95. Физическое воспитание студенческой молодежи.
96. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
97. Аспекты оздоровительной физической культуры
98. Формы оздоровительной ФК
99. Средства оздоровительной ФК
100. Методы оздоровительной ФК
101. Педагогический контроль в системе оздоровительной ФК
102. Врачебный контроль за физической нагрузкой на уроке ФК в школе
103. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
104. Содержание врачебного контроля в школе.
105. Функции врачебно-физкультурных диспансеров, центров оздоровительных.
106. Деление на медицинские группы для занятий ФК (основная, подготовительная, специальная)
107. Врачебно- педагогические наблюдения на уроках физкультуры
108. ЛФК учеников специальной медицинской группы.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ**

1. Совершенствование системы физического воспитания обучающихся в современных условиях.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Характеристика школьных программ по физической культуре.
4. Структура обучения двигательному действию.
5. Особенности обучения в физическом воспитании.
6. Формы организации занятий физическими упражнениями для обучающихся.
7. Дифференцированный подход к обучающимся при обучении двигательным действиям.
8. Особенности построения уроков физического воспитания в разных возрастных группах.
9. Варианты проведения вводной и заключительной частей уроков физической культуры (ступень обучения по выбору).
10. Методика сообщения теоретических сведений и проверка знаний обучающихся на уроках физической культуры.
11. Воспитание познавательной активности обучающихся на уроках физической культуры.
12. Физическая подготовленность и успеваемость обучающихся
13. Методика работы на уроке с учащимися, освобожденными от занятий физическими упражнениями.
14. Подготовка актива и использование его учителем в процессе физического воспитания.
15. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
16. Методика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости в разных возрастных группах.
17. Самостоятельные занятия обучающихся по физической культуре.
18. Нестандартное оборудование в школе и методика его использования на уроках физической культуры.
19. Организация, планирование и руководство спортивной работой в классе.
20. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся разного возраста.
21. Индивидуальный подход к обучению учащихся двигательным действиям.

22. Взаимодействие учителя и семьи в процессе физического воспитания обучающихся.
23. Формирование личности обучающегося в условиях спортивного коллектива.
24. Домашние задания в процессе физического воспитания.
25. Формирование физической активности школьников.
26. Игровой метод в занятиях физической культурой и спортом.
27. Соревновательный метод в занятиях физической культурой и спортом.
28. Роль занятий физическими упражнениями в повышении эффективности различных видов человеческой деятельности.
29. Двигательная активность как фактор успешной учебной деятельности учащихся общеобразовательной школы.
30. Систематические занятия физической культурой и спортом как основа успешной трудовой деятельности.
31. Систематические занятия физической культурой и спортом как основа успешной подготовки юношей к службе в Вооруженных силах.
32. Содержание двигательной деятельности в самостоятельных занятиях обучающихся 1-4 классов.
33. Содержание двигательной деятельности в самостоятельных занятиях обучающихся 5-8 классов.
34. Содержание двигательной деятельности в самостоятельных занятиях обучающихся 9-11 классов.
35. Планирование объема и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся 1-4 классов.
36. Планирование объема и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся 5-8 классов.
37. Планирование объема и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся 9-11 классов.
38. Самоконтроль учащихся 1-4 классов при занятиях физическими упражнениями.
39. Самоконтроль учащихся 5-8 классов при занятиях физическими упражнениями.
40. Самоконтроль учащихся 9-11 классов при занятиях физическими упражнениями.
41. Цели и задачи физического воспитания обучающихся.
42. Формирование физической культуры личности как цель физического воспитания обучающихся.
43. Нравственное воспитание в физическом воспитании обучающихся.
44. Формирование здорового образа жизни обучающихся (начальных, средних, старших классов) в процессе физического воспитания.
45. Способы активизации познавательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры.
46. Медико-биологические аспекты физического воспитания
47. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
48. Осанка школьников различного возраста и методика ее воспитания.
49. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.
50. Использование естественных сил природы в физическом воспитании школьников.
51. Социально-гигиенические условия проведения занятий физической культурой и спортом в школе.
52. Врачебно-педагогические наблюдения за школьниками в процессе физического воспитания.
53. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры
54. Мониторинг уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся
55. Профессиональное мастерство учителя физической культуры.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПИСЬМЕННОГО ОПРОСА**

1. Раскрыть компоненты ФАЧ. Показать, как физические упражнения и двигательные действия влияют на физическую активность.
2. Охарактеризовать содержание каждого принципа обучения, показать возможности их реализации в физическом воспитании, используя раздаточный материал
3. Дать характеристику понятиям техника, стандартная и индивидуальная техника, определение терминов основа, основное звено, детали техники. Фазы техники: подготовительная, основная и заключительная. Использование раздаточного материала.
4. 2. Раскрыть задачи, средства и методы, используемые на 1-4 этапах структуры обучения, на конкретном примере.
5. Дать описание тестов для оценивания физических качеств.
6. Дать определение понятию «интеграция» развития физических качеств и совершенствования двигательных действий. На конкретном примере раскрыть данное явление в структуре обучения двигательному действию
7. Дать описание структуры программы, содержания ее разделов, показать их взаимосвязь. Отразить варианты реализации содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны. Анализ авторских программ по физической культуре.
8. Раскрыть методику разработки документов планирования, составляемых учителем.
9. Значение программы по физической культуре как документа, отражающего задачи физического воспитания подрастающего поколения на современном этапе. Охарактеризовать направленность разделов программы.
10. Раскрыть характерные особенности различных видов контроля в учебном процессе.
11. Место форм физического воспитания в режиме учебного дня обучающихся и раскрыть методику их проведения.
12. Раскрыть содержание и место внеклассной работы в системе физического воспитания обучающихся. Перечислить формы внеклассных занятий, разновидности организации групповой работы, виды массовых физкультурных мероприятий.
13. Описать характерные черты урока, отличающие его от других форм организации физического воспитания. Привести классификацию школьных уроков физической культуры. Перечислить требования, предъявляемые к формулированию задач урока. Показать признаки урока и особенности его структуры. Раскрыть методику составления конспекта урока. Перечислить приемы и методы организации деятельности учащихся на уроке и активизации этой деятельности.
14. Дать характеристику методов, форм организации и содержание физического воспитания в ДЮСШ.
15. Показать значение урока как важнейшего элемента педагогического процесса. Определение индивидуального тренировочного пульса занимающихся физическими упражнениями. Методы дозирования нагрузки на уроке физической культуры.
16. Раскрыть периодизацию дошкольного возраста, особенности физического развития. Перечислить задачи физического воспитания дошкольников. Раскрыть средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией.
17. Раскрыть задачи физического воспитания для каждой возрастной группы обучающихся образовательных организаций. Определить формы, средства и методы физического воспитания учащихся каждой возрастной группы, особенности методики проведения занятий. Дать анализ разделов программы физического воспитания для учащихся 1-4, 5-8, 9-11 классов.
18. Дать классификацию возрастных этапов жизни взрослого человека. Определить задачи физического воспитания для каждой группы взрослого населения: молодежи, среднего и старшего возраста.

## **ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

### ***Вариант 1. Функции физической культуры***

- 1 Физическая культура как вид культуры.
- 2 Структура физической культуры.
- 3 Общекультурные функции физической культуры.
- 4 Специфические функции физической культуры.

### ***Вариант 2. Разновидности физической культуры***

- 1 Понятие о системе физической культуры.
- 2 Цель и задачи физической культуры.
- 3 Виды (формы) физической культуры.

### ***Вариант 3. Система физического воспитания в РФ и зарубежных странах***

- 1 Понятие о системе физического воспитания в РФ.
- 3 Цель и задачи системы физического воспитания.
- 4 Общие принципы системы физического воспитания.
- 5 Характеристика системы физического воспитания в зарубежных странах

### ***Вариант 4. Средства физического воспитания и их классификация***

- 1 Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
- 2 Классификация физических упражнений.
- 3 Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

### ***вспомогательные средства физического воспитания.***

### ***Вариант 5. Специфические принципы физического воспитания***

- 1 Содержание и характеристика методических принципов.
- 2 Принцип систематичности процесса физического воспитания.
- 3 Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- 4 Принцип прогрессирования.
- 5 Принцип циклического построения занятий.

### ***Вариант 6. Общая характеристика методов физического воспитания.***

- 1 Специфические методы физического воспитания.
- 2 Общепедагогические методы физического воспитания.

### ***Вариант 7. Специфические методы физического воспитания, их классификация и краткая характеристика***

- 1 Методы строго регламентированного упражнения.
- 2 Использование упражнений в игровой форме.
- 3 Использование упражнений в соревновательной форме.

### ***Вариант 8. Этапы и основы методики обучения двигательным действиям***

- 1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
- 2 Основы формирования двигательного навыка.
- 3 Структура процесса обучения и особенности его этапов.

### ***Вариант 9. Характеристика и основы методики воспитания силовых способностей***

- 1 Понятие о силовых способностях, их виды.
- 2 Средства и методы воспитания силовых способностей.
- 3 Методики воспитания силовых способностей.
- 4 Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
5. Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта.

### ***Вариант 10. Характеристика и основы методики воспитания скоростных способностей***

- 1 Понятие о скоростных способностях, их виды.
- 2 Средства и методы воспитания скоростных способностей.
- 3 Методики воспитания скоростных способностей.
- 4 Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.
5. Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта.

***Вариант 11. Характеристика и основы методики воспитания координационных способностей***

- 1 Понятие о координационных способностях.
- 2 Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
- 2 Средства и методы воспитания координационных способностей.
- 3 Методика воспитания координационных способностей.
- 4 Факторы, определяющие уровень координационных способностей.
5. Методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта.

***Вариант 12. Характеристика и основы методики воспитания гибкости***

- 1 Понятие о гибкости.
- 2 Средства и методы воспитания гибкости.
- 3 Методика развития гибкости.
- 4 Факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости.
5. Методика развития гибкости в избранном виде спорта.

***Вариант 13. Характеристика и основы методики воспитания выносливости***

- 1 Понятие о выносливости, её виды.
- 2 Средства и методы воспитания выносливости.
- 3 Методики воспитания выносливости.
- 4 Факторы, определяющие уровень развития выносливости.

***Вариант 14. Формы построения занятий в физическом воспитании***

- 1 Классификация форм занятий в физическом воспитании.
- 2 Характеристика форм занятий физическими упражнениями.
- 3 Методика воспитания выносливости в избранном виде спорта.

***Вариант 15. Планирование и контроль в физическом воспитании***

- 1 Требования к планированию в физическом воспитании.
- 2 Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
- 3 Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

***Вариант 16. Основы регулирования массы тела***

- 1 Особенности аэробных физических нагрузок, лежащих в основе регулирования массы тела.
- 2 Сбалансированное питание как один из методов успешной борьбы с лишним весом тела.
- 3 Методика регулирования массы тела (описание собственного опыта).

***Вариант 17. Спортивный отбор***

- 1 Спортивный отбор. Функции и характеристика
- 2 Характеристика спортивного отбора в избранном виде спорта.
- 3 Дневник самоконтроля спортсмена. Виды дневника, особенности его заполнения в избранном виде спорта.

***Вариант 18. Современный урок физической культуры***

- 1 Урок физической культуры. Требования к структуре и содержания.
- 2 Характеристика деятельности учителя. Анализ урока.
- 3 Формирование универсальных учебных действий на уроке физической культуры.
- 4 Традиционные и инновационные подходы оценивания обучающихся на занятии по предмету «Физическая культура».

***Вариант 19. Производственная физическая культура***

- 1 Производственная физическая культура.
- 2 Характеристика групп профессий по степени труда.
- 3 Особенности организации производственной физической культуры в организациях, учреждениях, на предприятиях.
4. Комплекс упражнений ПФК.

***Вариант 20. Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте***

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте.
2. Формы и содержание занятий людей «пожилого» и «старшего» возраста.
3. Методика проведения занятий (собственная разработка) для лиц «пожилого» и «старшего» возраста.

## ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

### Задание 1.

Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека

---

---

---

---

---

Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека

---

---

---

---

---

### Задание 2.

Для того, чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания

| Специфические задачи                                |                                    | Общепедагогические задачи |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Задачи по оптимизации физического развития человека | Специальные образовательные задачи |                           |
| 1                                                   | 1                                  | 1                         |
| 2                                                   | 2                                  | 2                         |
| 3                                                   | 3                                  | 3                         |

Заполните таблицу

| Общие принципы системы физического воспитания | Характеристика принципа |
|-----------------------------------------------|-------------------------|
|                                               |                         |
|                                               |                         |
|                                               |                         |

### Задание 3.

При формировании двигательного навыка в ЦНС последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения). Дайте характеристику этим фазам, заполнив таблицу

| Характеристика фаз протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Первая фаза                                                                           | Вторая фаза | Третья фаза |
|                                                                                       |             |             |
|                                                                                       |             |             |
|                                                                                       |             |             |

### Задание 4.

Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

| Объективные показатели | Субъективные показатели |
|------------------------|-------------------------|
|------------------------|-------------------------|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

### Задание 5.

Заполните таблицу.

| Внутренняя структура физического упражнения | Внешняя структура физического упражнения |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                             |                                          |
|                                             |                                          |

Впишите в таблицу «Фазы изменения эффекта физических упражнений» характерные признаки для каждой из перечисленных фаз

| Фазы изменения эффекта физических упражнений |                  |              |
|----------------------------------------------|------------------|--------------|
| Относительной нормализации                   | Суперкомпенсации | Редукционная |
|                                              |                  |              |
|                                              |                  |              |

### Задание 6.

1. Вписать в каждый столбец по 10 упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие того или иного физического качества

| Средства воспитания физических качеств |          |              |          |                                        |
|----------------------------------------|----------|--------------|----------|----------------------------------------|
| Сила                                   | Быстрота | Выносливость | Гибкость | Ловкость (координационные возможности) |
|                                        |          |              |          |                                        |

2. Заполнить таблицу

| Физические качества | Методы воспитания | Характеристика методов |
|---------------------|-------------------|------------------------|
|---------------------|-------------------|------------------------|

3. Заполнить таблицу

| Физические качества | Контрольные упражнения для оценки уровня развития физических качеств |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|

### Задание 7.

Дать перечень контрольных упражнений, используемых для определения уровня физической подготовленности учащихся разного возраста.

### Задание 8.

1. Дать характеристику понятиям техника, стандартная и индивидуальная техника, определение терминов основа, основное звено, детали техники. Фазы техники: подготовительная, основная и заключительная. Использование раздаточного материала.

2. Раскрыть задачи, средства и методы, используемые на 1-4 этапах структуры обучения, на конкретном примере.

### Задание 9.

1. Заполните таблицу

| Задачи физического воспитания дошкольников |                 |                |
|--------------------------------------------|-----------------|----------------|
| Оздоровительные                            | Образовательные | Воспитательные |
|                                            |                 |                |
|                                            |                 |                |

2. Заполните таблицу «Структура физкультурных занятий урочного типа с детьми дошкольного возраста»

| Основные части занятия | Задачи, решаемые в каждой части занятия | Основное содержание каждой части занятия |
|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
|                        |                                         |                                          |
|                        |                                         |                                          |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

### Задание 10.

1. Составить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
2. Составить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.

### Задание 11.

Составить тематический план работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).

- 1) общий план работы по ФВ в общеобразовательной школе для \_\_ классов

| № №<br>п/п | Основные разделы и содержание<br>работы | Сроки выполнения | Ответственные за вы-<br>полнение |
|------------|-----------------------------------------|------------------|----------------------------------|
|------------|-----------------------------------------|------------------|----------------------------------|

- 2) годовой план-график учебного процесса по ФК для \_\_ классов

| Учебный мате-<br>риал<br>(раздел про-<br>граммы) | Количество<br>часов | 1 четверть    | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--------------------------------------------------|---------------------|---------------|------------|------------|------------|
|                                                  |                     | Номера уроков |            |            |            |
|                                                  |                     | 1             | .....      |            | 102        |

- 3) поурочный (тематический) план на \_\_ четверть по ФК для \_\_ классов.

Условные обозначения:

+ или - использование учебного материала на уроке;

Р - разучивание двигательного действия

З - закрепление двигательного действия

С - совершенствование двигательного действия

У - учет знаний, умений и навыков

| Учебный мате-<br>риал     | Номера уроков |       |         |  |     |
|---------------------------|---------------|-------|---------|--|-----|
|                           | 1             | ..... |         |  | 102 |
| Контрольные<br>упражнения | Мальчики      |       | Девочки |  |     |

### Задание 12.

Составить конспект урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).

### Задание 13.

1. Составить протокол хронометрирования урока физической культуры.
2. Составить график пульсограммы урока физической культуры.

*Методические рекомендации:* использовать предложенные формы оформления работы:

1. План-конспект урока физ. культуры № \_\_\_\_ для учащихся \_\_\_\_ кл.

Тема урока:

Цель урока:

Задачи урока:

Оборудование, инвентарь:

| Части урока | Содержание урока | Дозирование<br>нагрузки | Организационно-<br>методические<br>указания |
|-------------|------------------|-------------------------|---------------------------------------------|
|             |                  |                         |                                             |

2. Протокол хронометрирования урока физической культуры в \_\_ классе

Задачи урока:

| Части<br>урока | Содержа-<br>ние дея-<br>тельности | Время<br>оконча-<br>ния | Виды деятельности |                  |                      |                  |                | Про-<br>стой |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|------------------|----------------------|------------------|----------------|--------------|
|                |                                   |                         | Выпол-<br>нение   | Объяс-<br>нение, | Действия<br>по орга- | Отдых,<br>ожида- | Слу-<br>шание, |              |

|                                |                                  |               |                 |       |                  |     |                 |   |
|--------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------|-------|------------------|-----|-----------------|---|
|                                | учителя и<br>ученика на<br>уроке | дей-<br>ствия | упраж-<br>нений | показ | низации<br>урока | ние | наблю-<br>дение |   |
| 1                              | 2                                | 3             | 4               | 5     | 6                | 7   | 8               | 9 |
| Ввод-<br>но-<br>подго-<br>тов. |                                  |               |                 |       |                  |     |                 |   |
|                                | Итого                            |               |                 |       |                  |     |                 |   |
| Основ-<br>ная                  |                                  |               |                 |       |                  |     |                 |   |
|                                | Итого                            |               |                 |       |                  |     |                 |   |
| Заклю-<br>чит.                 |                                  |               |                 |       |                  |     |                 |   |
|                                | Итого                            |               |                 |       |                  |     |                 |   |
|                                | Всего                            |               |                 |       |                  |     |                 |   |

Вывод \_\_\_\_\_

3. Протокол пульсометрии на уроке физической культуры в \_\_\_\_\_ классе

Задачи урока:

Наблюдение велось за учеником (Ф.И.) \_\_\_\_\_

Показания ЧСС в покое (за 1 мин) \_\_\_\_\_ уд/ мин

| Части<br>урока | Содержание<br>деятельности | Время<br>измерения | Частота пульса |           | Примечания |
|----------------|----------------------------|--------------------|----------------|-----------|------------|
|                |                            |                    | за 10 сек.     | за 1 мин. |            |
| 1              | 2                          | 3                  | 4              | 5         | 6          |
|                |                            |                    |                |           |            |

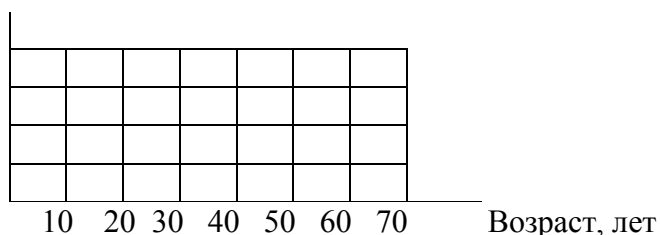
Выводы: \_\_\_\_\_

На основе данных пульсометрии нарисовать и проанализировать график динамики интенсивности нагрузки на уроке (пульсовую кривую).

#### Задание 14.

Изобразите графически средний объем суммарной двигательной активности (часов в неделю), необходимый для сохранения здоровья в разные возрастные периоды

Часы



#### Задание 14.

1. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей».

| Формы проявления скоростных способностей |                   |
|------------------------------------------|-------------------|
| Элементарные формы                       | Комплексные формы |
|                                          |                   |

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

| Примеры простой двигательной реакции | Примеры сложной двигательной реакции |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.                                   | 1                                    |
| 2.                                   | 2                                    |
| 3.                                   | 3.                                   |

3. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика».

| Методы воспитания скоростных способностей | Характеристика метода |
|-------------------------------------------|-----------------------|
|                                           |                       |
|                                           |                       |
|                                           |                       |

4. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения).

| Методические подходы и приемы | Примеры |
|-------------------------------|---------|
|                               |         |
|                               |         |
|                               |         |

5. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей».

| Контрольные упражнения                                     |                                        |                                                            |                                                                     |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции | Для оценки скорости одиночных движений | Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах | Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях |
|                                                            |                                        |                                                            |                                                                     |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

6. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма \_\_\_\_\_

| Направленность упражнения                                                                          | Продолжительность выполнения упражнения (с, мин) | Интенсивность выполнения упражнения (%) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей            |                                                  |                                         |
| Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности |                                                  |                                         |
| Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей                             |                                                  |                                         |
| Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности |                                                  |                                         |

7. При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия. Различают три типа интервалов, дайте им характеристику и запишите названия в таблицу. \_\_\_\_\_

| Тип интервала отдыха | Характеристика типа интервала отдыха |
|----------------------|--------------------------------------|
|                      |                                      |
|                      |                                      |
|                      |                                      |

### ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. "Дисциплина «Теория и методика физической культуры»".
2. Здоровый образ жизни.
3. Спортивная викторина для школьников.
4. Новые физкультурно-спортивные виды.
5. Физкультурный уголок в детском саду.
6. Утренняя зарядка – залог хорошего дня!
7. Нестандартное физкультурное оборудование в ДОУ
8. Викторина «Спортивные загадки»
9. Игра День здоровья
10. Веселая физминутка.
11. Развитие физических качеств
12. Физическое воспитание дошкольников

13. Физическое развитие как показатель здоровья
14. Летняя оздоровительная работа в детском саду
15. Физическое воспитание школьников
16. Комплексная фитнес-программа
17. Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности
18. Дворовые спорт-площадки
19. Национальный проект "Здоровье"
20. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры
21. Методы обучения двигательным действиям
22. Требования к уроку физической культуры
23. Особенности и этапы обучения физическим упражнениям
24. Оценивание по физкультуре
25. Урок физкультуры XXI века
26. Дополнительная образовательная программа по физическому развитию
27. Индивидуальная карта развития в области культуры здоровья
28. Общественный проект "Здоровое будущее"
29. Формирование мотивационно-ценностного отношения школьника к своему здоровью

## **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ**

### **Лабораторная № 1**

1. Разработать план-схему этапного контроля (вид спорта по выбору)
2. Разработать план-схему текущего контроля (вид спорта по выбору)
3. Разработать план-схему оперативного контроля (вид спорта по выбору)

### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля реферат, письменный опрос, устный опрос, практическая работа, лабораторная работа, презентация:

По очной форме обучения:

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам, экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета, курсовая работа и контрольная работа.

По заочной форме обучения:

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам, экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета, курсовая работа и контрольная работа.

### **Шкала оценивания курсовой работы**

| Уровень оценивания            | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 81 – 100<br>отлично           | 1. Работа выполнена в срок, оформление, структура и стиль работы образцовые.<br>2. Работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы, отличается новизной.<br>3. Использовано оптимальное количество литературы и источников по теме работы, их изучение проведено на высоком уровне. Автор работы владеет методикой исследования. Используются источники в оригинале (по возможности), литература на иностранных языках.<br>4. Тема работы четко сформулирована, тема раскрыта полностью, дано обоснование ее актуальности.<br>5. Содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний и теме работы; |
| 61 – 80<br>хорошо             | 1. Работа выполнена в срок, в оформлении, структуре и стиле работы нет грубых ошибок.<br>2. Работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы.<br>3. Используются основная литература и источники по теме работы, однако работа имеет недостатки в проведенном исследовании, прежде всего в изучении источников.<br>4. Тема работы в целом раскрыта.<br>5. Содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний;                                                                                                                                                                                       |
| 41 – 60<br>удовлетворительно  | 1. Работа выполнена с нарушениями графика, в оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки.<br>2. Содержание и оформление работы не соответствует требованиям данных методических указаний;<br>3. При этом литература и источники по теме работы использованы в недостаточном объеме, их анализ слабый или вовсе отсутствует.<br>4. Тема работы раскрыта не полностью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 0 – 40<br>неудовлетворительно | не выполнены условия, позволяющие оценить работу как «удовлетворительно».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### Шкала оценивания контрольной работы

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Количество баллов                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в контрольной работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие заключения решаемым задачам, поставленной цели);</li> <li>- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);</li> <li>- личные заслуги автора контрольной работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);</li> <li>- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);</li> <li>- культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);</li> <li>- знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;</li> <li>- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);</li> <li>- качество и ценность полученных результатов.(степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность заключения);</li> <li>- использование актуальных литературных источников.</li> </ul> | <b>41-100</b><br><b>Зачтено</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- нет поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в контрольной работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие заключения решаемым задачам, поставленной цели);</li> <li>- низкий уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);</li> <li>- низкий уровень знаний и умений на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;</li> <li>- использование не актуальных литературных источников.</li> </ul> <p>- работы выполнена не по ГОСТ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>0-40</b><br><b>Не зачтено</b> |

### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 15    | <p>дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                 |
| 5  | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

#### Шкала оценивания экзамена

| Критерии                                                                                                                                             | Количество баллов   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.                                                             | <b>20-30 баллов</b> |
| Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно. | <b>15-20 баллов</b> |
| Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов. | <b>10-15 баллов</b> |
| Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.                                                                                | <b>0-10 балла</b>   |

#### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 81 – 100                                                     | отлично              |
| 61 – 80                                                      | хорошо               |
| 41 – 60                                                      | удовлетворительно    |
| 0 – 40                                                       | неудовлетворительно  |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>
2. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно-тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. – Текст: непосредственный
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>
3. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : КноРус, 2018. - 320с.- Текст: непосредственный

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>
2. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: <https://book.ru/book/949923> — Текст : электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929>
4. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: <https://book.ru/book/945928> — Текст : электронный.
5. Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщанина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — URL: <https://book.ru/book/945677> — Текст : электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514551> .
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>
8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — URL: <https://book.ru/book/941736> — Текст : электронный.
9. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520351>
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 244 с. — Текст : электронный ]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

## **6.3.Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [www.rian.ru](http://www.rian.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.sport28.ru](http://www.sport28.ru).
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. <http://fizkultura-na5.ru/>
6. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
7. <http://www.openclass.ru/>
8. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
9. <http://festival.1september.ru/>
10. [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.