

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.07.2025 17:43:19

Уникальный идентификатор:

6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5d9000e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

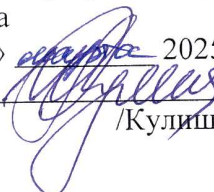
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано

деканом факультета физической культуры и
спорта

«10»  2025 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физической культуры и спорта

Направление подготовки

49.04.01 Физическая культура

Программа подготовки:

Спортивный менеджмент

Квалификация

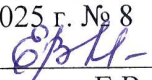
Магистр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры и спорта

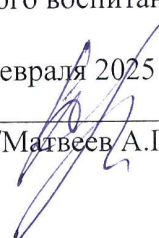
Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теории и
методики физического воспитания и
спорта

Протокол от «19» февраля 2025 г. № 9

Зав. кафедрой 

/Матвеев А.П./

Москва

2025

Авторы-составители:

Кулишенко И.В.

К.п.н., доцент

Фандеева А.С.

Старший преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 944.

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

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	34
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	35
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	36

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающегося будут сформированы следующие компетенции:

ОПК - 1. Способен планировать деятельность организации в области физической культуры и массового спорта.

ОПК - 2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

ОПК - 3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности

ОПК - 8. Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний

ОПК - 9. Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта

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 и спорта» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Управление спортивными сооружениями», «Всероссийский комплекс ГТО», «Психология управления в спортивной индустрии», «Особенности профессионального спорта», «История олимпийского движения».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Управление проектами сферы физической культуры и спорта», «Менеджмент фитнес-клуба».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
------------------------------	----------------

	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	6
Объем дисциплины в часах	216
Контактная работа:	46,5
Лекции	14
Практические занятия	30
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет	0,2
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	152
Контроль	17,5

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре, экзамен во 2 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Введение в Теорию и методику физического воспитания и спорта Появление систем физического воспитания. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта 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. Представление о физическом воспитании как системе.	2	2
Тема 2. Дидактические основы «Теории и методики физической культуры и спорта» Характеристика средств физического воспитания. Техника двигательного действия. Классификация физических упражнений. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов.	2	2
Тема 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения:	2	4
Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. 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.	2	6

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. 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. 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. Ловкость (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. 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.		
Тема 5. Физическое воспитание с различными группами населения Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Физическое воспитание взрослого населения.	2	6
Тема 6. Теория и методика спорта Спорт в современном обществе, тенденции его развития. Основы системы спортивных соревнований. Системное представление о подготовке спортсменов. Спортивная тренировка. Программирование (планирование) в подготовке спортсменов.	2	6
Тема 7. Теория и методика оздоровительной физической культуры Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности. Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения. Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры	2	4
Итого	14	30

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры. Ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного и	1. Появление систем физического воспитания. 2. Физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. 3. Связь ТМВК с другими дисциплинами.	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к кон-	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, кон-

профессионального образования.	4. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта		трольной работе, подготовка презентации		трольная работа, презентация
Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.	1. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека. 2. Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума. 3. Физические упражнения, двигательные действия, движения, методические знания и умения как главные компоненты физической активности	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Средства и методы физического воспитания и спорта.	1. Характеристика средств физического воспитания. 2. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. 3. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. 4. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. 5. Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др. 6. Использование «искусственной управляющей среды» (тренажерных устройств, специального оборудования) для повышения эффективности физических упражнений. 7. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. 8. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. 9. Требования к методам. 10. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	1. 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, нагляд-	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе,	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная

	ности, систематичности, последовательности, постепенности, прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний, индивидуализации. 2. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. 3. Виды наглядного восприятия и методика их применения. 4. Применение методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. 5. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). 6. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию 7. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.		подготовка презентации		работа, презентация
Способы регламентации нагрузки	Объем нагрузки, Интенсивность нагрузки. Зоны мощности нагрузки. Способы дозирования нагрузки. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха	14	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)	1. Определение понятия «физические качества», «двигательные способности, их характеристика. 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. 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. 4. Выносливость: определение понятия, формы проявления (устомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при разви-	14	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация

	тии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. 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. 6. Ловкость (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. 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..				
Формы построения занятий в физическом воспитании	1. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. 2. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. 3. Взаимосвязь формы и содержания занятий. 4. Урочные и неурочные формы. 5. Урок — основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. 6. Виды уроков. 7. Структура урока. 8. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Планирование и контроль в физическом воспитании.	1. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий 2. Целевое планирование и контроль как функции управления. 3. Значение планирования. 4. Требования к планированию. 5. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. 6. Этапы планирования. 7. Особенности планирования в различных организационных формах	14	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация

	физического воспитания. 8. Программы в системе планирования. 9. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. 10. Задачи контроля. 11. Основные виды контроля — предварительный, текущий, итоговый. 12. Учет успеваемости				
Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста	1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста: периодизация возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. 2. Средства и методы, формы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией детей дошкольного возраста. 3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. 4. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Физическое воспитание взрослого населения	1. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. 2. Физическое воспитание студенческой молодежи. 3. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилым и старшем возрасте. 4. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. 5. Профессиональная физическая подготовка	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Представление о физическом воспитании как системе	1. Характеристика системы физического воспитания. 2. Структура системы физического воспитания, ее составные части	12	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация

Оздоровительная физическая культура.	1. Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности. 2. Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения. 3. Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. 4. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры. 5. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры	14	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентации	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
--------------------------------------	--	----	---	--	--

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 деятельность организации в области физической культуры и массового спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
ОПК - 2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
ОПК - 3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
ОПК - 8. Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
ОПК - 9. Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта	1. Работа на учебных занятиях 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 2. Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - оценивать физические способности	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа,	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата

			и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов - методами отбора средств и методов спорта;	презентация	Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. Владеть: - навыками определения степени переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
ОПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - этапы технологии проектирования образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Уметь: - определить последовательность построения технологии образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Владеть: - знаниями о технологии образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - этапы технологии проектирования образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Уметь: - определить последовательность использования технологии образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности Владеть: - способами построения оптимальной технологии образовательной, спор-	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной

			тивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		работы Шкала оценивания презентации
ОПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - современные тенденции и возможности воспитательного процесса в ходе физкультурно-спортивной деятельности Уметь: - определять цели, содержание, формы, методы, средства воспитания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в ходе физкультурно-спортивной деятельности - прогнозировать состояние лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на различных этапах физкультурно-спортивной деятельности - психологическое сопровождение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на различных этапах физкультурно-спортивной деятельности.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвину-тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - современные тенденции и возможности воспитательного процесса в ходе физкультурно-спортивной деятельности Уметь: - определять цели, содержание, формы, методы, средства воспитания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в ходе физкультурно-спортивной деятельности - прогнозировать состояние лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на различных этапах физкультурно-спортивной деятельности - психологическое сопровождение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на различных этапах физкультурно-спортивной деятельности.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
ОПК-8	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - проблематику научных исследований в области физической культуры и спорта. - способы применения результатов исследования в практике. Уметь: - определять значение теории и методики физического воспитания и спорта для практической деятельности в отрасли физической культуры и спорта. - подбирать методы исследования в видах физкультурного образования Владеть: - основами научно-методической деятельности в области физкультурного образования	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации

			- методами внедрения в практику результатов исследования.		
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применяет методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования; - методы теоретического и экспериментального исследования Уметь: - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения РWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами - Определение под руководством специалиста более высокой квалификации содержания и требований к результатам исследовательской, проектной и иной деятельности по программам на основе изучения тенденций развития соответствующей области научного знания, запросов рынка труда, образовательных потребностей и возможностей обучающихся по программам	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
ОПК-9	Порого-вый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта; - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации

			- Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ		
	Продви- нутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. - Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта Владеть: - Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; - 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	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации

Описание шкал оценивания:

Шкала оценивания реферата

Баллы	Требования к критерию
9-10	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.
6-8	Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала 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.
3-5	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.

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	1. глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности
10	1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
8	1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
5	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
40	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - 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: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

	- 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

15	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
10	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
8	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки

5	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 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 цикличного 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 методика 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. 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

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 физического воспитания.
10. Основы физической активности.
11. Классификация средств физического воспитания.
12. Общая характеристика физических упражнений.
13. Физическое упражнение основное и специфическое средство физического воспитания.
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 образовательных, 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 признаки.
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.
44. Основные документы планирования учебной работы по физической культуре в школе, их разработка.
45. Методика конструирования конспекта урока физической культуры.
46. Методика проведения анализа урока физической культуры.
47. Методика проведения хронометража урока физической культуры.
48. Методика записи пульсограммы урока физической культуры.
49. Характеристика программ по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
50. Характеристика государственных документов планирования в общеобразовательной организации.
51. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
52. Виды, формы и методы контроля в физическом воспитании.
53. Задачи, средства и методы физического воспитания детей дошкольного возраста.
54. Формы занятий в дошкольных образовательных учреждениях.
55. Периодизация школьного возраста. Цель и задачи физического воспитания в соответствии с возрастными группами.
56. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста.
57. Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы.
58. Требования к уроку физической культуры.
59. Способы дозирования физической нагрузки на уроке физической культуры.

60. Классификация уроков физической культуры в зависимости от решаемых на них задач.
61. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
62. Методы организации и управления деятельностью обучающихся на уроке физической культуры.
63. Методы активизации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.
64. Подготовка учителя к уроку физической культуры.
65. Критерии оценки качества работы учителя физической культуры в школе, преподавателя высших и средних учебных заведений, тренера.
66. Формы и этапы контроля успеваемости по физической культуре в школе.
67. Методика проведения уроков физической культуры в 1 -4 классах.
68. Методика проведения уроков физической культуры в 5-9 классах.
69. Методика проведения уроков физической культуры в 10-11 классах.
70. Методика преподавания основ знаний по физической культуре и спорту обучающимся в процессе физического воспитания.
71. Формирование навыка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
72. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
73. Физическое воспитание студенческой молодежи.
74. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
75. Аспекты оздоровительной физической культуры
76. Формы оздоровительной ФК
77. Средства оздоровительной ФК
78. Методы оздоровительной ФК
79. Педагогический контроль в системе оздоровительной ФК
80. Врачебный контроль за физической нагрузкой на уроке ФК в школе
81. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
82. Содержание врачебного контроля в школе.
83. Функции врачебно-физкультурных диспансеров, центров оздоровительных.
84. Деление на медицинские группы для занятий ФК (основная, подготовительная, специальная)
85. Врачебно- педагогические наблюдения на уроках физкультуры
86. ЛФК учеников специальной медицинской группы.

Примерный перечень вопросов к экзамену

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 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.

19.

Примерные задания для выполнения контрольных 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

№ № п/п	Основные разделы и содержание работы	Сроки выполнения	Ответственные за вы- полнение
------------	---	------------------	----------------------------------

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

Учебный мате- риал (раздел про- граммы)	Количество 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- риал	Номера уроков				
	1				102
Контрольные 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 нагрузки	Организационно-методические указания

2. Протокол хронометрирования урока физической культуры в __ классе

Задачи урока:

Части урока	Содержание деятельности учителя и ученика на уроке	Время окончания действия	Виды деятельности					Простой
			Выполнение упражнений	Объяснение, показ	Действия по организации урока	Отдых, ожидание	Слушание, наблюдение	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вводно-подготов.								
	Итого							
Основная								
	Итого							
Заключит.								
	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 урока	Содержание деятельности	Время измерения	Частота пульса		Примечания
			за 10 сек.	за 1 мин.	
1	2	3	4	5	6

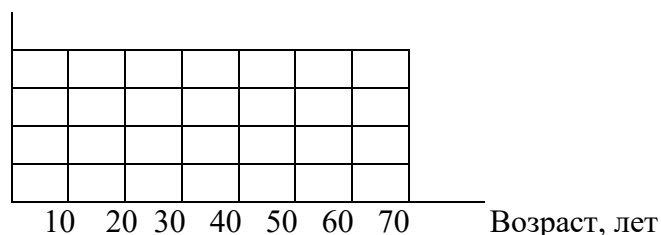
Выводы: _____

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



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

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 1 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 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.

Формами промежуточной аттестации являются зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачёта

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	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.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - 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.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	10-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-10баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

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 обучающи-	Оценка по дисциплине
-----------------------------	----------------------

мися в течение освоения дисциплины	
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов. — 4-е изд. — Москва : Спорт, 2021. — 520 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов /под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 189 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 224 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>
3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. — 131 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85832.html>
4. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология : учебное пособие. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 128 с. — Текст: электронный. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>
5. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре : календарно-тематическое планирование: учеб. пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. – Текст: непосредственный.
6. Новокрещенов В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / В.В. Новокрещенов, Р.Х. Митриченко. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. —Текст: электронный. —URL: <http://www.iprbookshop.ru/75954.html>
7. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97326.html>
8. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — Текст: электронный. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
9. Теория и методика физической культуры : учеб.-метод. пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2019. — 160 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95431.html>
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. 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.school.edu.ru
2. www.sport28.ru.
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
4. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
6. <http://www.openclass.ru/>
7. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8. <http://festival.1september.ru/>
9. 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

pravo.gov.ru

www.edu.ru

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 занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.