

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Менеджмент в сфере  
физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных  
дисциплин Шиндина И. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол  
№ 7 от 24.02.2021 года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры, протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М. Ю.

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов факультета физической культуры теоретических знаний и практических навыков в области теории и методике физической культуры, необходимых для осуществления на научной основе тренировочного процесса, соревновательной и спортивно-прикладной деятельности в физическом воспитании, спорте и массовой физической культуре.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами основ теории и методике физической культуры и спорта, сущности понятий и терминов современной науки о физкультуре и спорте;
- воспитание педагогического мышления и формирование системы специальных знаний и умений для обобщения опыта передовой практики;
- самостоятельно разрабатывать новые пути физического совершенствования детей и внедрения физического воспитания в широкие слои населения;
- формирование фундаментальных знаний и умений, необходимых будущему тренеру для направленного освоения новых сведений, для правильной оценки роли смежных научных дисциплин в реализации задач физической культуры, для создания базы личного педагогического совершенствования и творчества.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина К.М.06.25 «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1-2 курсах, во 1-4 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей методики обучения двигательным действиям, методики развития двигательных качеств, методики спортивной подготовки.

Освоение дисциплины «Теория и методика физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

К.М. 05.04 (П) Производственная (педагогическая) практика (летняя вожатская практика);

К.М.06.15 Методика избранного вида спорта;

К.М.06.17 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.06.18 Основы научных исследований в физической культуре и спорте;

К.М.06.30 Правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта;

К.М.06.31 Психология физической культуры и спорта;

К.М. 06.33 Адаптивная физическая культура;

К.М. 06.35 (П) Производственная (педагогическая) практика;

К.М. 06.ДВ.05.01 Тренажерные технологии в области физической культуры и спорта;

К.М. 06.ДВ.05.02 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

К.М. 07.02 Практикум по проектированию учебных занятий;

К.М. 07.03 Технологии физкультурно-спортивной деятельности;

К.М. 07.05 (У) Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика;

К.М. 08.02 Основы проектной и научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Теория и методика физической культуры»: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта; в сфере подготовки спортивного резерва; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>	
<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Образовательные результаты</b>
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;</li> <li>– оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.</li> </ul>

<p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>знать:  - показатели физического развития и физической подготовленности.;  уметь:  - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.;  владеть:  - методами диагностики показателей физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>знать:  - комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности;  уметь:  - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.;  владеть:  - методикой проведения комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать:  - комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности;  уметь:  - применять комплексы избранных физических упражнений;  - применять средства избранного вида спорта в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.  владеть:  - методикой проведения занятий по физической культуре.</p>
<p><b>ПК-14 Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями</b></p>	

<p>ПК-14. Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями</li> <li>- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании;</li> <li>- технологией спортивного отбора различных категорий людей.</li> </ul>
<p>ПК-14.1. Обосновывает роль моделирования в системе обучения физической культуре; владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения по физической культуре;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моделирования в системе обучения физической культуре;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в сфере физической культуры и спорте.</li> </ul>
<p>ПК-14.2. Обосновывает способы использования компьютерного моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы использования компьютерного моделирования в системе образования;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать навыки рационального применения учебного и аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.</li> </ul>
<p>ПК-14.3. Формирует междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать междисциплинарные связи</li> </ul>

	физической культуры с предметами естественнонаучного цикла; Владеть - навыками использования междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла
--	---

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр
		1	2	3	4
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>158</b>	<b>18</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	<b>48</b>
Лекции	70	18	18	18	16
Практические занятия	88	-	20	36	32
<b>Курсовая работа (при наличии)</b>			-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>12</b>
<b>Контроль</b>	<b>40</b>	-	-	<b>28</b>	<b>12</b>
Вид промежуточной аттестации: экзамен		-	-	+	+
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>288</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>72</b>
часы	8	1	2	3	2
зачетные единицы					

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Содержание разделов дисциплины

##### Содержание раздела 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»

Общая характеристика теории и методики физического воспитания. Система физического воспитания в Российской Федерации. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. Система физического воспитания, ее основы. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Средства и методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общепедагогические принципы. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Теоретико-практические основы развития физических качеств.

Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

## **Содержание раздела 2 «Теория и методика оздоровительной, профессионально-прикладной рекреативной и реабилитационной физической культуры»**

Формы построения занятий в физическом воспитании. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока.

Физическое воспитание детей школьного возраста. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Построение и основы методики ППФП. Физическое воспитание студенческой молодежи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

## **5.2. Содержание лекций (70 ч.)**

### **Раздел 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»**

#### **Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания. Система физического воспитания в Российской Федерации (6 ч.)**

Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. Система физического воспитания, ее основы. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

#### **Тема 2. Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания (6 ч.)**

Средства физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические принципы. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

#### **Тема 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (6 ч.)**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.

#### **Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (8 ч.)**

Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости. Двигательно-координационные

способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

## **Раздел 2 «Теория и методика оздоровительной, профессионально-прикладной рекреативной и реабилитационной физической культуры»**

### **Тема 5. Планирование и контроль в физическом воспитании (8 ч.)**

Планирование в области физической культуры и спорта. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Виды, формы планирования, документы. Основные виды педагогического контроля. Учет успеваемости, его виды, документы учета. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Примерный перспективный план работы у спортсменов на год. План-конспект тренировочного занятия. Календарь спортивно-массовых мероприятий. Расписание занятий секций.

### **Тема 6. Формы построения занятий в физическом воспитании (8 ч.)**

Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока.

### **Тема 7. Физическое воспитание детей школьного возраста (8 ч.)**

Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

### **Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (8 ч.)**

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Построение и основы методики ППФП. Физическое воспитание студенческой молодежи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

### **Тема 9. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры (6 ч.)**

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния

здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Тема 10. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (6 ч.)**  
Сущность спорта, его понятия и функции. Соревнования как важнейший признак спорта. Типы и виды спорта. Типы спортивных школ. Общая характеристика спортивной ориентации. Общая характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Методика отбора на всех уровнях.

### **5.3. Содержание практических занятий (88 ч.)**

#### **Раздел 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»**

**Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания. Система физического воспитания в Российской Федерации (8 ч.)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории физической культуры.
3. Социальная сущность физической культуры.
4. Взаимосвязь ТМФК с другими дисциплинами.
5. Система физического воспитания в РФ.
6. Основы системы физического воспитания.
7. Принципы и основные направления системы физического воспитания.

**Тема 2. Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания (10 ч.)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности в процессе физического воспитания.
2. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
3. Общая характеристика средств физического воспитания
4. Физическоеупражнение как основное средство физического воспитания
5. Понятие о содержании и форме физического упражнения
6. Техника физических упражнений
7. Физическое упражнение как биодинамическая структура
8. Классификация физических упражнений.

**Тема 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям (8 ч.)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Уровни освоения двигательного действия в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка
2. Особенности обучения двигательным действиям.

**Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств (10 ч.)**

##### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Общая характеристика физических и двигательных способностей
2. Закономерности развития физических способностей
3. Сила и методика ее развития
4. Выносливость и методика ее развития
5. Быстрота и методика ее развития
6. Ловкость и методика ее развития
7. Гибкость и методика ее развития.

**Раздел 2 «Теория и методика оздоровительной, профессионально-прикладной рекреативной и реабилитационной физической культуры»**

**Тема 5. Планирование и контроль в физическом воспитании (10 ч.)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Назовите сущность и правила планирования физического воспитания.
2. Обоснуйте логику планирования процесса физического воспитания и типы планов.
3. Раскройте программы по физическому воспитанию.
4. Проанализируйте план-график учебно-воспитательного процесса.
5. Расскажите, как составляется рабочий (тематический) план.
6. Расскажите, как составляется план-конспект урока.
7. Назовите, что такое комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
8. Перечислите виды и методы контроля в физическом воспитании.

**Тема 6. Формы построения занятий в физическом воспитании (8 ч.)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Обоснуйте физическую культуру, как предмет в общеобразовательной школе (задачи, содержание, структура урока).
2. Назовите формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
3. Раскройте особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
4. Раскройте особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
5. Обоснуйте структуру урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
6. Раскройте внешкольную физическую культуру в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.
7. Перечислите методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
8. Составьте схему педагогического анализа школьного урока физической культуры?

**Тема 7. Физическое воспитание детей школьного возраста (8 ч.)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Обоснуйте методические особенности физического воспитания детей младшегошкольного возраста (значение, задачи).
2. Обоснуйте методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста (значение, задачи).
3. Обоснуйте методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста (значение, задачи, периодизация).
4. Дайте краткую характеристику программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
5. Перечислите формы организации физического воспитания школьников.
4. Дайте характеристику «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».

**Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (8 ч.)**

1. Обоснуйте значение и раскройте задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Раскройте физическую культуру в системе научной организации труда (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
3. Раскройте физическое воспитание студенческой молодежи (значение, основные формы и их методические особенности).
4. Раскройте физическое воспитание на разных этапах жизни взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
5. Обоснуйте особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.

**Тема 9. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры (8 ч.)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте характеристику оздоровительной физической культуры.
2. Обоснуйте основы построения оздоровительной тренировки.
3. Охарактеризуйте средства специально оздоровительной направленности.
4. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные методики и системы.

5. Дайте оценку состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

#### **Тема 10. Спорт в современном обществе, тенденции его развития (10 ч.)**

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение понятий: «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивная тренировка». Охарактеризуйте соотношение понятий: «спорт», «физическая культура» и «культура».
2. Дайте определение понятия «спортивные достижения» и определяющие их факторы.
3. Раскройте социальные функции спорта (эталонно-спортивная, эвристическая, социализирующая, эстетическая, прикладная, экономическая и др.).
4. Раскройте классификацию спортивных соревнований.
5. Охарактеризуйте спортивную технику как способ реализации соревновательных действий. Показатели, критерии и факторы технического мастерства спортсмена.
6. Перечислите типы и виды спорта.
7. Назовите типы спортивных школ и дайте их характеристику.

#### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

##### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

##### **Раздел 1 «Общие основы теории и методики физической культуры»**

###### **Вид СРС: записать в словарь терминов**

–Раскройте понятия «физическое развитие» и «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое образование», «спорт», «физическое совершенство», «физическая подготовка».

–Раскройте понятия «учение», «преподавание».

–Дайте определение понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».

–Дайте определение понятий «физические упражнения», «техника физических упражнений»

– Дайте определение понятий «двигательные качества», «двигательные способности».

– Дайте определение понятий «силовые способности», «абсолютная сила», «относительная сила».

–Дайте характеристику определения «скоростные способности», элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

– Дайте определение понятия «выносливость», «общая и специальная выносливость»

– Назовите, что такое гибкость и её виды.

– Что понимают под двигательными-координационными способностями.

###### **Вид СРС: законспектировать лекцию**

–Изложите общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

–Перечислите деловые и личные качества преподавателя (тренера) физического воспитания.

–Назовите классификацию физических упражнений.

–Назовите методы физического воспитания.

–Охарактеризуйте биомеханические характеристики движений.

–Перечислите методы воспитания физических качеств

###### **Вид СРС: выполнение творческого задания**

- Составить комплекс ОРУ методом круговой тренировки для развития двигательных качеств.

**Вид СРС: Решение проблемных ситуаций**

- Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении занимающихся технике метания малого мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

- Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

- Определите последовательность освоения того или элемента техники избранного вида спорта. При решении и явлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

- Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны - от 2-3 до 4-12 мин.

**Вид СРС: Заполните таблицу**

- В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы. Впишите в таблицу задачи и укажите их направленность.

- Для проведения занятий по физическому воспитанию студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (в зависимости от характера заболевания), делятся на четыре группы. Запишите в таблицу название каждой группы, укажите какие характерные заболевания органов и систем включают в себя эти группы и какие преимущественно физические упражнения в них применяются.

**Раздел 2 «Теория и методика оздоровительной, профессионально-прикладной рекреативной и реабилитационной физической культуры»**

**Вид СРС: Заполните таблицу**

- Впишите в таблицу составные части оздоровительного занятия и дайте их характеристику.

- В профессионально-педагогической деятельности тренера выделяют три основных этапа. Впишите название каждого этапа в таблицу и укажите его основную направленность.

**Вид СРС: выполнение творческого задания**

- Составить план-конспект учебного занятия по физической культуре.

- Составить четвертной план учебных занятий по физической культуре.

**Вид СРС: работа с конспектом лекции**

- Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает учитель по физической культуре.

- Охарактеризуйте, какие виды планирования в физической культуре и спорте вы знаете?

- Сформулируйте, какие требования предъявляются к планированию в физическом воспитании?

- Перечислите какие методы спортивной тренировки применяет тренер, реализуя свою профессиональную деятельность на тренировочных занятиях?

- Назовите какие требования предъявляются к педагогическому контролю в технологии учебного и тренировочного процессов?

- Регулирование нагрузки на учебных занятиях достигается разнообразными способами и методическими приемами. Перечислите наиболее эффективные и доступные приемы.

**Вид СРС: выполнение творческого задания**

- Рассчитайте общую и моторную плотность урока по физической культуре.

**8. Оценочные средства по дисциплине**

**8.1. Компетенции и этапы формирования**

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-методический модуль	УК-7, ПК-14
2	Предметно-технологический модуль	УК-7, ПК-14
3	Учебно-исследовательский модуль	УК-7, ПК-14
4	Модуль воспитательной деятельности	ПК-14

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (неудовлетворительно) Ниже порогового	3 (удовлетворительно) Пороговый	4 (хорошо) Базовый	5 (отлично) Повышенный
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Демонстрирует фрагментарное знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры,	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры	Успешно и систематически демонстрирует знание содержания занятий с учетом положений теории физической культуры
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Фрагментарно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но не систематически Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности и показателей физического развития и физической подготовленности	Успешно и систематически определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

<p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>			
<p>Фрагментарно, умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Не достаточно систематично умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Успешно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>			
<p>Фрагментарно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>Не достаточно систематично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений в жизнедеятельности и с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>Успешно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
<p>ПК-14 Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями</p>			
<p>ПК-14.1. Обосновывает роль моделирования в системе обучения физической культуре; владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области.</p>			

<p>Фрагментарно владеет современными представлениями о понятийном аппарате, применяемом в предметной области.</p>	<p>В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание понятийного аппарата, применяемого в предметной области</p>	<p>В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание понятийного аппарата, применяемого в предметной области</p>	<p>Успешно и систематически демонстрирует знание понятийного аппарата, применяемом в предметной области</p>
<p>ПК-14.2. Обосновывает способы использования компьютерного моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.</p>			
<p>Фрагментарно, использует компьютерное моделирование в системе образования; не совсем владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.</p>	<p>Не достаточно систематично использует компьютерное моделирования в системе образования; не достаточно владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.</p>	<p>В целом успешно, но с отдельными недочетами использует компьютерное моделирования в системе образования; достаточно владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.</p>	<p>Успешно использует компьютерное моделирования в системе образования; владеет современными представлениями о программных продуктах, применяемых в образовании.</p>
<p>ПК-14.3. Формирует междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.</p>			
<p>Фрагментарно применяет междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.</p>	<p>В целом успешно, но не систематически применяет междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.</p>	<p>В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.</p>	<p>Успешно и систематически применяет междисциплинарные связи физической культуры с предметами естественнонаучного цикла.</p>

## Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Экзамен	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

### 8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

#### Типовые вопросы к экзамену

#### Третий семестр (Экзамен, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПК-14.1, ПК-14.2, ПК-14.3)

1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физкультурное образование».
2. Раскройте содержание понятий «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая активность».
3. Проведите сравнительный анализ государственных и самодеятельных форм организации системы физического воспитания населения в стране, их деятельности и решаемых задач.
4. Раскройте содержание понятий «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка».
5. Дайте характеристику системы физического воспитания: цель, задачи, принципы. Перечислите основные направления физического воспитания в РФ.
6. Дайте общую характеристику основных направлений физического воспитания в России.
7. Представьте классификацию физических упражнений (по направленности проявления двигательных качеств, средствам тренировки, исторически сложившимся направлениям их применения в физическом воспитании детей и молодежи и др.). Дайте физиологическую характеристику упражнений различной мощности.
8. Перечислите требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Назовите мероприятия по профилактике травматизма.
9. Охарактеризуйте программно-нормативные основы детско-юношеского спорта. Определите цель, задачи и основное содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы. Дайте характеристику современных программ по видам спорта.
10. Дайте общую характеристику и классификацию физкультурно-спортивных сооружений.
11. Проведите сравнительный анализ методов научных исследований в физической культуре и спорте. Раскройте особенности методов опроса, контрольных испытаний, экспертного оценивания, математической статистики.
12. Дайте характеристику спорта как социального явления: определение, типы и виды спорта, основные функции.
13. Дайте характеристику педагогического и врачебного контроля в спортивной подготовке, перечислите их основные виды.
14. Охарактеризуйте Всероссийский реестр видов спорта, опишите условия его формирования.

15. Проведите сравнительный анализ принципов и методов развития физических качеств. Дайте физиологическую характеристику физических качеств и сенситивных периодов их развития.

16. Охарактеризуйте 2 этап обучения двигательному действию (этап начального разучивания двигательного действия).

17. Определите и охарактеризуйте понятие «Система физического воспитания», основы системы физического воспитания.

18. Дайте характеристику 3 этапа обучения двигательному действию (этап углубленного разучивания двигательного действия).

19. Определите и охарактеризуйте понятие «Двигательная активность, гиподинамия, гиперкнезия».

20. Дайте характеристику методов наглядного восприятия.

21. Раскройте значение П. Ф. Лесгафта, его вклад в теорию физического воспитания.

22. Перечислите классификацию физических упражнений.

23. Перечислите программно-нормативные основы системы физического воспитания

24. Дайте определение понятия и характеристику двигательного навыка, характерные признаки двигательного навыка, фазы двигательного навыка.

25. Перечислите материальные и духовные ценности физической культуры.

26. Сформулируйте характеристику методов исследования.

27. Перечислите классификацию видов физической культуры.

28. Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «системности» и «последовательности».

29. Обоснуйте создание ЕВСК (единая всероссийская спортивная классификация).

30. Дайте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «сознательности» и «активности».

31. Перечислите цели и задачи системы физического воспитания в стране.

32. Охарактеризуйте дидактические принципы обучения: принципы «научности» и «индивидуализации».

33. Охарактеризуйте основные задачи системы физического воспитания.

34. Дайте характеристику практических методов обучения.

35. Обоснуйте содержание и структуру физического упражнения.

36. Дайте характеристику 4 этапа обучения двигательному действию (этап интегрального обучения двигательному действию).

37. Раскройте технику физического упражнения.

38. Дайте определение понятия и характеристику двигательного умения высшего порядка.

39. Обоснуйте характеристику дидактических принципов обучения: принципы «наглядности» и «доступности»

40. Охарактеризуйте структуру обучения двигательному действию.

#### **Четвертый семестр ((Экзамен, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, ПК-14.1, ПК-14.2, ПК-14.3)**

1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физкультурное образование».

2. Раскройте содержание понятий «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая активность».

3. Проведите сравнительный анализ государственных и самостоятельных форм организации системы физического воспитания населения в стране, их деятельности и решаемых задач.

4. Раскройте содержание понятий «спорт», «соревновательная деятельность», «спортивная деятельность», «система подготовки спортсмена», «спортивное движение», «спортивные достижения», «спортивная тренировка».

5. Дайте характеристику системы физического воспитания: цель, задачи, принципы. Перечислите основные направления физического воспитания в РФ.

6. Дайте общую характеристику основных направлений физического воспитания в России.

7. Представьте классификацию физических упражнений (по направленности проявления двигательных качеств, средствам тренировки, исторически сложившимся направлениям их применения в физическом воспитании детей и молодежи и др.). Дайте физиологическую характеристику упражнений различной мощности.

8. Перечислите требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Назовите мероприятия по профилактике травматизма.

9. Охарактеризуйте программно-нормативные основы детско-юношеского спорта. Определите цель, задачи и основное содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы. Дайте характеристику современных программ по видам спорта.

10. Дайте общую характеристику и классификацию физкультурно-спортивных сооружений.

11. Проведите сравнительный анализ методов научных исследований в физической культуре и спорте. Раскройте особенности методов опроса, контрольных испытаний, экспертного оценивания, математической статистики.

12. Дайте характеристику спорта как социального явления: определение, типы и виды спорта, основные функции.

13. Дайте характеристику педагогического и врачебного контроля в спортивной подготовке, перечислите их основные виды.

14. Охарактеризуйте Всероссийский реестр видов спорта, опишите условия его формирования.

15. Проведите сравнительный анализ принципов и методов развития физических качеств. Дайте физиологическую характеристику физических качеств и сенситивных периодов их развития.

16. Дайте общую характеристику средств и методов спортивной тренировки.

17. Дайте характеристику спорта как средства нравственного и эстетического воспитания детей и молодежи.

18. Дайте характеристику соревнований как важнейшего признака спорта: сущность, классификация, особенности организации и проведения.

19. Дайте характеристику Единой всероссийской спортивной классификации.

20. Дайте характеристику Единого календарного плана всероссийских и международных спортивных и физкультурных мероприятий.

21. Раскройте содержание понятия «спортивная форма», опишите закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки спортивной формы в избранном виде спорта.

22. Перечислите гигиенические требования к спортивному снаряжению и оборудованию для занятий физической культурой и спортом.

23. Дайте общую характеристику спортивной ориентации и спортивного отбора (этапы спортивного отбора, методика отбора на всех уровнях).

24. Дайте характеристику спортивной подготовки как многолетнего процесса. Назовите этапы и дайте их характеристику: задачи, содержание, средства.

25. Дайте характеристику процесса спортивной подготовки: определение, характеристика сторон спортивной подготовки, их задачи, средства, особенности организации.

26. Раскройте особенности организации подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования различного типа: детско-юношеская

спортивная школа, специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства, училище олимпийского резерва.

27. Дайте общую характеристику физической нагрузки и ее компонентов. Раскройте содержание понятий «индивидуализация физической нагрузки», «оптимальная физическая нагрузка». Опишите влияние регулярных физических нагрузок на резервы физиологических функций.

28. Раскройте содержание профессиограммы специалиста по физической культуре и спорту. Перечислите основные критерии профессиональной компетентности специалиста по физической культуре и спорту.

29. Раскройте содержание типовых учебных программ подготовки спортсменов по различным видам спорта.

30. Раскройте содержание принципов спортивной тренировки: сознательности и активности, доступности и индивидуализации и опишите особенности их реализации в практике спортивной подготовки.

31. Опишите особенности планирования учебной и воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе, ее программно-нормативное обеспечение.

32. Дайте сравнительную характеристику технологий физкультурно-спортивной деятельности.

33. Дайте общую характеристику двигательных качеств: определение понятия, классификация, компоненты. Проследите связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств. Опишите сущность переноса двигательных качеств.

34. Определите роль и место законодательства по физической культуре и спорту в правовом поле Российской Федерации.

35. Опишите особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту в средней общеобразовательной школе (формы, содержание, особенности работы с детьми разного школьного возраста).

36. Приведите периодизацию спортивной тренировки. Опишите структуру, задачи и содержание тренировки в различные периоды. Раскройте физиологические эффекты тренировочных воздействий.

37. Раскройте содержание принципов спортивной тренировки: единство общей и специальной физической подготовки (общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки). Дайте физиологическое обоснование цикличности спортивной тренировки.

38. Дайте характеристику физических упражнений как специфического средства физического воспитания: понятие, педагогические и физиологические основы, классификация. Опишите технику выполнения упражнений и критерии ее эффективности. Назовите формы физических упражнений.

39. Раскройте содержание принципов спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, дайте их физиологическое обоснование.

40. Перечислите особенности организации и содержание работы детско-юношеской спортивной школы. Раскройте особенности системы отбора школьников в детско-юношеские спортивные школы (этапы, содержание, тестирование). Охарактеризуйте возрастные особенности специализации в различных видах спорта.

41. Составьте фрагмент основной части учебного занятия по легкой атлетике с задачами: ознакомить с техникой низкого старта и стартового разбега.

42. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости в младшем школьном возрасте, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Упражнения выполняются на развитие активной и пассивной гибкости. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения.

43. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки на развитие выносливости для учащихся 15-16 лет, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения.

44. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростных качеств у учащихся среднего школьного возраста. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения.

45. Составьте комплекс круговой тренировки для развития общей и специальной выносливости детей 13-14 лет. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения.

46. Составьте комплекс упражнений круговой тренировки для развития силовых качеств детей 13-14 лет. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения.

47. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по легкой атлетике в старшем школьном возрасте со следующей задачей: обучить технике прыжка в длину с разбега.

48. Составьте комплекс физических упражнений для развития ловкости и координации движения у детей 10-11 лет, охарактеризуйте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения. Обозначьте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения.

49. Составьте фрагмент основной части учебного занятия по лыжным гонкам у детей 9-10 лет со следующей задачей: обучить технике скользящему шагу.

50. Составьте фрагмент основной части учебного занятия по футболу в старшем классе со следующей задачей: совершенствование техники остановки мяча.

51. Составьте фрагмент основной части занятия по волейболу у учащихся 15-16 лет со следующей задачей: совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу в парах. Обратите внимание на правильный прием мяча руками.

52. Составьте фрагмент основной части учебного занятия по лыжным гонкам в старшем классе со следующей задачей: совершенствование попеременного двухшажного способа передвижения.

53. Составьте комплекс круговой тренировки для развития скоростных качеств в среднем классе, охарактеризуйте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения. Обозначьте последовательность выполнения упражнений, укажите дозировку каждого упражнения.

54. Составьте фрагмент основной части учебного занятия по волейболу в старшем классе со следующей задачей: совершенствование техники выполнения нападающего удара из глубины.

55. Составьте комплекс упражнений на развитие силы у мальчиков 15-16 лет, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения.

56. Составьте комплекс упражнений на развитие выносливости у девочек 14-15 лет, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, укажите дозировку выполнения каждого упражнения.

57. Составьте фрагмент основной части занятия по лыжным гонкам в среднем классе со следующей задачей: совершенствование техники одновременного одношажного хода.

58. Составьте фрагмент основной части занятия по баскетболу в старшем классе со следующими задачами: совершенствование техники ведения и передачи мяча с сопротивлением защитника.

59. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по волейболу в старшем классе со следующей задачей: совершенствование техники выполнения нападающего удара 1-м темпом.

60. Составьте фрагмент основной части занятия по баскетболу для учащихся 15-16 лет со следующей задачей: совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками от груди в парах.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

##### Собеседование (устный ответ) на экзамене

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

##### Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

#### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

##### *Основная литература*

1. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2014. - 204 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2012. - 479 с.
3. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - 222 с.
- Дополнительная литература*
1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Ю. Ю. Курамшин и В. П. Попов. - С.-Пб., 2009. - 372 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 543 с.
3. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Я. Н. Гулько, С. Н. Зуев и др. - М.: Изд-во АСВ, 2010. - 430 с.

#### 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

### 11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

**(обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий.**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Мультимедийный класс.**

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура), УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий.**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).**

**Мультимедийный класс.**

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура,); автоматизированные рабочие места в составе (компьютеры, гарнитуры), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60712595 от 26.07.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 60712595 от 26.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.