

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«26» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.24 Теория физической культуры

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2023

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «05» июня 2023 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «26» июня 2023 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Бакалавриата.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	15
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Планирует компоненты основных и дополнительных образовательных программ, на основе современных научных положений, отражающих сущность физического воспитания, а также закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роли и месте физкультурного образования в жизни личности и общества

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)			Заочная (семестр)		
		6	7	10	6	7	10
1	Информационные технологии в профессиональной деятельности			+			+
2	Методика преподавания физической культуры	+	+		+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория физической культуры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Теория физической культуры» изучается в 3 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
Контактная работа	32	4
Лекции (Лекции)	16	2
Практические (Практ. раб.)	16	2
Самостоятельная работа (СР)	40	95
Экзамен	36	9

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
3 семестр								
1	Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина	2	-	2	1	6	16	Собеседование
2	Основные понятия системы физического воспитания	2	-	2	-	6	16	Собеседование; Тестирование
3	Основы, принципы системы физического воспитания в РФ	2	-	2	-	6	16	Собеседование
4	Средства физи-ческого воспи-тания	4	-	4	1	6	16	Собеседование; Тестирование
5	Техника физических упражнений	4	2	4	-	8	15	Собеседование

6	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	2	-	2	-	8	16	Собеседование; Тестирование
---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------------

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина (ОПК-2)

Лекция.

Предметы изучения и преподавания, их взаимосвязь. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Связь с другими научными дисциплинами, структура учебного предмета.

Исторический характер физического воспитания: причины возникновения и развития, система физического воспитания как социальная организация

Практическое занятие.

Характеристика ТиМФВ как учебной дисциплины.

Характеристика ТиМФВ как научной дисциплины.

Структура предмета ТиМФВ, его основные разделы.

Предмет изучения и преподавания теории физического воспитания.

Предмет изучения и преподавания методики физического воспитания.

Основные причины возникновения физического воспитания в обществе.

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

Этапы развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение основной и дополнительной литературы. Написание конспекта.

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания (ОПК-2)

Лекция.

Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика основных понятий системы.

Основные направления и принципы системы физического воспитания.

Практическое занятие.

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

Основные понятия физической культуры, их соотношение: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физкультурное образование, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация и др.

Цель и задачи системы физического воспитания в России.

Основные направления системы физического воспитания.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ (ОПК-2)

Лекция.

Основы системы физического воспитания: мировоззренческая, научная, программно-нормативная, методическая, организационная, правовая.

Принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности, всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной направленности

Практическое занятие.

Принципы системы физического воспитания.

Характеристика основ системы физического воспитания во взаимосвязи с экономической, правовой, политической, образовательной и другими системами страны.

Задания для самостоятельной работы.

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тема 4. Средства физического воспитания (ОПК-2)

Лекция.

Средства физического воспитания как целостная система воздействия на совершенствование человека. Классификация физических упражнений. Содержание и биодинамические характеристики физических упражнений. Факторы, определяющие воздействия упражнений.

Практическое занятие.

Средства физического воспитания как целостная система воздействия.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Гигиенические факторы как вспомогательное средство физического воспитания.

Естественные силы природы как вспомогательное средство физического воспитания.

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Факторы, определяющие воздействия упражнений.

Характерные признаки физических упражнений, их отличие от трудовых действий.

Содержание физических упражнений (оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность).

Задания для самостоятельной работы.

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

Тема 5. Техника физических упражнений (ОПК-2)

Практическое занятие.

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Техника физических упражнений: понятия «техника», «стандартная техника», «типовая техника», «персональная индивидуализация техники».

Части техники, фазы физического упражнения.

Пространственные характеристики физического упражнения.

Временные характеристики физического упражнения.

Пространственно-временные характеристики физического упражнения.

Ритм – как комплексная характеристика техники физических упражнений.

Критерии эффективности техники исполнения.

Задания для самостоятельной работы.

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения (ОПК-2)

Лекция.

Определение понятий «нагрузка», «отдых», «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки, объем и интенсивность нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Соотношение параметров нагрузки. Параметры суммарной нагрузки в совокупности упражнений. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

Практическое занятие.

Понятие «нагрузка» и «отдых» как взаимосвязанные компоненты физического упражнения.

Особенности взаимодействия параметров «внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки.

Соотношение параметров объема и интенсивности в различных упражнениях. Показатели объема и интенсивности нагрузки.

Обратно пропорциональное соотношение параметров нагрузки.

Восстановительная и регулирующая роль отдыха.

Типы интервалов отдыха в процессе упражнений: ординарный, напряженный, «минимакс»-интервал.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

2.	Основные понятия системы физического воспитания	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Тест состоит из 10 вопросов:</p> <p>8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов</p> <p>4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной</p> <p>1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
3.	Основы, принципы системы физического воспитания в РФ	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Средства физического воспитания	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Техника физических упражнений	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	Собеседование	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	8-10 баллов-студент посетил 75-100% занятий; 5-7 баллов-студент посетил 45-74% занятий; 3-4 балла студент посетил 10-44% занятий; 2 балла- студент посетил 1 занятие
8.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занятиях.

9.	Ответ на экзамене	30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
10.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Собеседование

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина
Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания
Дайте характеристику основным понятиям системы физического воспитания

Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ
Дайте характеристику основным принципам системы физического воспитания

Тема 4. Средства физического воспитания
Дайте общую характеристику средствам физического воспитания

Тема 5. Техника физических упражнений
Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
Охарактеризуйте технику физических упражнений как биодинамическую структуру

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения
Виды нагрузки. Стороны нагрузки и их роль в тренировочном процессе

Тестирование

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания

Тема 1 Цель и задачи физического воспитания

1.1. Какие задачи решает система физического воспитания

- (?) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
- (!) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- (?) всестороннего развития личности

(?) профессиональные

1 2. Система физического воспитания – это:

(?) порядок выполнения физических упражнений

(!) исторически определённый тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации;

(?) совокупность взаимосвязанных элементов;

(?) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций

1 3. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы

(?) постепенности возрастания нагрузок

(?) оздоровительной направленности

(?) систематичности и доступности

(!) всестороннего развития личности

Тема № 2. Ведущие понятия теории и практики физического воспитания

1 4. Спорт – это

(?) область проявления волевых качеств спортсмена

(?) процесс, направленный на воспитание физических качеств

(!) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей

(?) процесс, направленный на укрепление здоровья

1 5. Физическая культура – это:

(!) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей

(?) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы

(?) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств

(?) обогащение занимающихся специальными знаниями в области формирования гигиенических навыков

1 6. Физическое воспитание – это:

(?) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма

(!) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях

(?) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности

(?) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма, вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Тема 4. Средства физического воспитания

1 1. К основным средствам физического воспитания относятся:

(?) развитие силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений

(?) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма

(?) формирование профессионально-прикладных умений и навыков

(!) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы

1 2. Основные направления системы физического воспитания:

(!) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью

(?) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно – реабилитационная гимнастика

(?) физическое воспитание для детей, для лиц среднего возраста, для лиц пожилого возраста

(?) прикладная гимнастика, производственная гимнастика, лечебная гимнастика

1 3. Выберите правильное определение термина «движение»

(?) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

(!) как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей

(?) перемещение человека в пространстве

(?) изменение функционального состояния человека во времени.

1 4. Выберите правильное определение термина «двигательное действие»

(?) движения, созданные и применяемые для физического совершенствования человека

(?) перемещение человека в пространстве

(?) движения, объединенные определённой последовательностью

(!) движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединённые в определённую систему

1 5. Выберите правильное определение термина «физическое упражнение»

(?) двигательное действие, применяемое человеком в трудовой деятельности (!) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

(?) двигательное действие, обеспечивающее перемещение человека в пространстве и времени

(?) морфофункциональное состояние организма человека

1 6. Наиболее оптимизированная форма выполнения двигательных действий (физических упражнений) называется физического упражнения

(?) основой

(?) тактикой

(!) техникой

(?) главным звеном

Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

1 1. Физическая нагрузка – это:

(?) вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность

(!) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся

(?) способ организации занятий физическими упражнениями

(?) действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков.

1 2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

(?) утомлением, возникающим в результате их выполнения

(?) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

(!) сочетанием объёма и интенсивности физических упражнений

(?) частота сердечных сокращений

1 3. К основным средствам физического воспитания относятся:

(?) развитие силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений

(?) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма

(?) формирование профессионально-прикладных умений и навыков

(!) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы

1 4. Основные направления системы физического воспитания:

(!) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью

(?) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно – реабилитационная гимнастика

(?) физическое воспитание для детей, для лиц среднего возраста, для лиц пожилого возраста

(?) прикладная гимнастика, производственная гимнастика, лечебная гимнастика

1 5. **Выберите правильное определение термина «движение»**

(?) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

(!) как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей

(?) перемещение человека в пространстве

(?) изменение функционального состояния человека во времени.

1 6. **Выберите правильное определение термина «двигательное действие»**

(?) движения, созданные и применяемые для физического совершенствования человека

(?) перемещение человека в пространстве

(?) движения, объединенные определенной последовательностью

(!) движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединённые в определённую систему

1 7. **Выберите правильное определение термина «физическое упражнение»**

(?) двигательное действие, применяемое человеком в трудовой деятельности (!) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

(?) двигательное действие, обеспечивающее перемещение человека в пространстве и времени

(?) морфофункциональное состояние организма человека

1 8. **Наиболее оптимизированная форма выполнения двигательных действий (физических упражнений) называется физического упражнения**

(?) основой

(?) тактикой

(!) техникой

(?) главным звеном

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-2)

Типовые вопросы для экзамена

1. Общая характеристика методов обучения в физическом воспитании.

2. Методы использования слова.

3. Методы наглядного воспитания.

4. Методы строго-регламентированного упражнения, применяемые при разучивании двигательных действий.

5. Методы строго-регламентированного упражнения, применяемые при развитии физических качеств.

6. Общая характеристика средств физического воспитания

7. Приемы регулирования нагрузки

8. О перестройке техники физического упражнения

9. Техника физических упражнений как биодинамическая структура

10. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания

Типовые задания для экзамена (ОПК-2)

1. Провести сравнительный анализ средств физического воспитания, применяемых для развития силы и выносливости

2. Провести сравнительный анализ средств физического воспитания, применяемых для развития силы и быстроты

3. Провести сравнительный анализ строго-регламентированных и частично регламентированных физических упражнений

4. Проанализировать и дать оценку причинам возникновения и развития физического воспитания
5. Проследить иерархию взаимосвязей в структурных звеньях системы физического воспитания

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-2	Отлично планирует компоненты основных и дополнительных образовательных программ, на основе современных научных положений, отражающих сущность физиче
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-2	Хорошо планирует компоненты основных и дополнительных образовательных программ, на основе современных научных положений, отражающих сущность физиче
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-2	Частично планирует компоненты основных и дополнительных образовательных программ, на основе современных научных положений, отражающих сущность физиче
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-2	не может планировать компоненты основных и дополнительных образовательных программ, на основе современных научных положений, отражающих сущность физиче

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. - 11-е изд., стер.. - М.: Академия, 2013. - 478 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник. - Москва: Спорт, 2021. - 520 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225596.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Архипова Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения : учебно-методическое пособие. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. - 79 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825>
2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Теория и методика физической культуры и спорта. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

6.3 Методические разработки:

1. Луценко, С. А. Теория и методика физической культуры : методические рекомендации по изучению дисциплины. - Весь срок охраны авторского права; Теория и методика физической культуры. - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. - 53 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>

6.4 Иные источники:

1. Электронная гуманитарная библиотека - <http://www.gumfak.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.